தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

தென்றல்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

விலை: ரூ. 20
ஜனவரி 2025

மலர்: 26 | இதழ் : 9

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும்
ஊராட்சித்துறை

- தமிழ்நாட்டுத் தங்கம், வென்றெடுத்த அர்ஜுனா – துளசிமதி

- விருட்சமான விதைகள் சுய உதவிக்குழு – வாழ்ந்து காட்டுவோம்.

மெரினாவைக் கலக்கிய உணவுத் திருவிழா

இனிய

புத்தாண்டு

மற்றும்

பொங்கல்

நல்வாழ்த்துகள்

2025

மு.க. ஸ்டாலின்
தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்

தலைமைச் செயலகம்
சென்னை - 600 009.

அன்புள்ள சுய உதவிக் குழு சகோதரிகளே,

> **"இன்று புவியில் பெண்கள் சிறுநிலையில் இருக்கவில்லை!**
> **விழித்துக் கொண்டார்!!"**
>
> -பாவேந்தர் பாரதிதாசன்

பெண்கள் பொருளாதார சுயசார்பு பெறவேண்டும் என்ற உன்னத நோக்கத்துடன் முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களால், 1989ஆம் ஆண்டு தருமபுரி மாவட்டத்தில் சின்னஞ்சிறிய அளவில் உருவாக்கப்பட்ட சுய உதவிக் குழு இயக்கமானது, இன்று மிகப்பெரிய இயக்கமாக வளர்ச்சி பெற்று பல இலட்சம் பெண்களின் வாழ்வில் சமூக பொருளாதார முன்னேற்றத்தினை உறுதி செய்துள்ளது.

நமது திராவிட மாடல் அரசு செயல்படுத்தி வரும் உன்னதத் திட்டங்களான, மகளிருக்கு அரசு பேருந்துகளில் **'விடியல் பயணம்'**, உயர்கல்வி பயிலும் மாணவிகளுக்கு **'புதுமைப்பெண் திட்டம்'**, இல்லத்தரசிகளுக்கு **'கலைஞர் மகளிர் உரிமைத் திட்டம்'**, உயர்கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு **'தமிழ்ப் புதல்வன் திட்டம்'**, **'மக்களைத் தேடி மருத்துவம் திட்டம்'**, மாணவர்களின் கற்றல் திறன் மேம்பட **'முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம்'** போன்றவற்றின் வாயிலாக சமூகத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரும் பயனடைந்து வருகின்றனர்.

நமது அரசு கடந்த 3 ஆண்டுகளில் 1 இலட்சம் கோடி ரூபாய் மதிப்பிலான வங்கிக் கடன் இணைப்புகளை 16 இலட்சத்து 73 ஆயிரத்து 116 சுய உதவிக் குழுக்களில் உறுப்பினராக உள்ள 2 கோடியே 77 ஆயிரத்து 386 மகளிருக்கு வழங்கி, சுய உதவிக் குழு மகளிரின் தற்சார்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கும் அரசாகத் திகழ்கிறது.

பேரறிஞர் அண்ணா அவர்களையும், முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்களையும் மனதில் நிறுத்தி, **"நான் உங்கள் வீட்டுக்கு விளக்காவேன்; தமிழ்நாட்டுக்குத் தொண்டனாவேன்; மக்களுக்காகக் கவலைப்படும் தலைவனாக இருப்பேன்; மகளிர் கவலைகளைத் தீர்ப்பதில் முதல்வனாவேன்!"** என்று கூறி, சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களான அனைவருக்கும் புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் திருநாள் நல்வாழ்த்துகளை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நாள் : 02.01.2025

மு.க.ஸ்டாலின்

பெண் விடுதலையின் அடிப்படை பெண் கல்வி. பட்டப்படிப்பும் அனுபவப் படிப்பும் ஒருங்கே கிடைக்கச் செய்ய நமது தமிழ்நாடு அரசு செயலாக்கும் பல நலத் திட்டங்களில் ஒன்றே 'புதுமைப் பெண்' திட்டம்.

கல்வி கற்க ஊக்குவிக்கும் தமிழ்நாடு அரசு

பெண் பிள்ளை பிறந்தால் திருமணம் பற்றியே சிந்திக்கும் சமூகத்தில், பெண் கல்வி குறித்துச் சிந்திக்கும் அரசாக நமது தமிழ்நாடு அரசு செயல்படுகிறது.

கேடில் விழுச்செல்வம் கல்வி யொருவற்கு
மாடல்ல மற்றை யவை – *குறள் 400.*

கல்வியே சிறந்த செல்வம் எனும் குறள்நெறி வழியே, மாண்புமிகு முதலமைச்சர் திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்களின் தலைமையிலான தமிழ்நாடு அரசு இயங்குகிறது. பள்ளி மாணவ மாணவியர்களுக்காக பல நலத்திட்டங்களை அறிமுகம் செய்துள்ளது. அதில் ஒன்றே, பெண் கல்வியை ஊக்குவிக்கும் 'புதுமைப்பெண்' திட்டம்.

புதுமைப் பெண் திட்டம்

பொருளாதார சூழல் அல்லது விரைவில் திருமணம் செய்ய வேண்டும் என்ற சமூக அழுத்தத்தால் 12ஆம் வகுப்பு முடிந்தவுடன் கல்வியைத் தொடரமுடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்படும் வாய்ப்பு பெண் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் . எனவே, சமூக பொருளாதார காரணிகளால் இந்த மாணவிகளின் கல்வி தடைபடாமல் இருக்க அவர்களின் உயர்கல்வி சேர்க்கையை அதிகரிக்கும் பொருட்டு இத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது.

சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறையின் மூலம் செயல்படுத்தப்படும் மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார் உயர்கல்வி உறுதித்திட்டத்தின் கீழ் 6ஆம் வகுப்பு முதல் 12ஆம் வகுப்பு வரை அரசுப் பள்ளியில் படித்து, மேற்படிப்பில் சேரும் அனைத்து

எவ்வாறு விண்ணப்பிக்க ?

இத்திட்டத்திற்கென புதிய மறுசீரமைக்கப்பட்ட வலைதளம் (www.pudhumaipenn.tn.gov.in) உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவியர்கள் தாங்கள் உயர்கல்வி பயிலும் கல்லூரியின் ஒருங்கிணைப்பாளரைக் கொண்டு இத்திட்டத்தின் கீழ் பதிவு செய்திட இயலும்.

கல்லூரியின் ஒருங்கிணைப்பாளர் இன்றி தனிப்பட்ட முறையில் பதிவு செய்ய இயலாது.

விண்ணப்பிக்கத் தேவையான ஆவணங்கள்:

- ஆதார் எண்
- தொலைபேசி எண் (ஆதார் எண்ணோடு இணைக்கப்பட்டது)
- ஆதாரோடு இணைக்கப்பட்ட வங்கி கணக்கு (ஸ்டேட் பாங்க் ஆஃப் இந்தியா, இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி, இந்தியன் வங்கி (அ) கனரா வங்கி ஆகிய வங்கிகளில் கணக்கு வைத்திருக்க வேண்டும் (அ) புதிய கணக்கு உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்)
- EMIS எண்

மாணவிகளுக்கும், மாதம் ரூ.1,000 வழங்கும் திட்டத்தை தமிழ்நாடு அரசு அறிவித்தது.

இத்திட்டதின் மூலம் ஏறத்தாழ 2,85,000 (2024 - 25 , நவம்பர் 2024 வரை) மாணவிகள் பயன்பெறுகின்றனர். மேலும், இதை அரசு உதவிபெறும் பள்ளி மாணவிகளுக்கும் விரிவாக்கம் செய்துள்ளனர். கடந்த டிசம்பர் மாதத்தில், முதலமைச்சர் தலைமையில் 75,000 மாணவிகளைப் புதிய பயனாளர்களாக இணைத்துள்ளனர்.

யாரெல்லாம் பயன் பெறலாம் ?

▶ 6ஆம் வகுப்பு முதல் 12ஆம் வகுப்பு வரை தமிழ்நாடு அரசு மற்றும் அரசு உதவிபெறும் பள்ளிகளில் படித்த மாணவிகளாக இருத்தல் அவசியம்.

▶ அரசுப் பள்ளிகள் என்பது பஞ்சாயத்து யூனியன் தொடக்க மற்றும் நடுநிலைப் பள்ளிகள், ஆதிதிராவிடர் நலப் பள்ளிகள், நகராட்சி பள்ளிகள், மாநகராட்சி பள்ளிகள், பழங்குடியினர் நலப் பள்ளிகள், கள்ளர் சீர்மரபினப் பள்ளிகள், பிற்படுத்தப்பட்டோர்/ மிகவும் பிற்படுத்தப்பட்டோர் நல பள்ளிகள், மாற்றுத்திறனாளிகள் நலத்துறை பள்ளிகள், வனத்துறை பள்ளிகள், சமூக பாதுகாப்புத்துறை பள்ளிகள் போன்றவற்றில் பயிலும் மாணவிகளும் இத்திட்டத்தின் கீழ் பயனடைய இயலும்.

▶ இலவச கட்டாயக்கல்வி திட்டத்தின்கீழ் RTE மூலமாக 6-ஆம் வகுப்பு முதல் 8ஆம் வகுப்பு வரை தமிழ்நாட்டின் தனியார் பள்ளியில் பயின்ற மாணவியர், 9ஆம் வகுப்பு முதல் 12ஆம் வகுப்பு வரை அரசு பள்ளிகளில் பயின்றால் இத்திட்டம் மூலம் பயனடைய முடியும்.

▶ கலை, அறிவியல், தொழில்முறை படிப்புகள், துணை மருத்துவம், டிப்ளமோ, ITI, இளநிலை மற்றும் முதுநிலை இணைந்த படிப்புகள் ஆகியவற்றில் மேற்படிப்பை தொடர விரும்பும் மாணவியருக்கு, அப்படிப்புக்கான உதவித்தொகையாக மாதம் ரூ. 1000 வழங்கப்படும்.

வேறு திட்டங்களின் கீழ் நிதியுதவி பெறும் மாணவியரும் கூடுதலாக இத்திட்டத்தின் கீழ் உதவித்தொகை பெற இயலும் என்பது இதன் சிறப்பம்சம்

▶ ஒரே வீட்டில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட மாணவியர் இருந்தாலும் இந்தத் திட்டத்தின் கீழ் உதவி பெறலாம்.

▶ கல்லூரியில் சென்று பயிலும் மாணவியருக்கே இந்த உதவித்தொகை வழங்கப்படும். அஞ்சல்வழிக் கல்வி அல்லது அங்கீகரிக்கப்படாத கல்வி நிறுவனங்களில் படிப்பவர்கள் இந்த திட்டத்தின்கீழ் உதவித்தொகை பெற இயலாது.

▶ வேறு திட்டங்களின் கீழ் நிதியுதவி பெறும் மாணவியரும் கூடுதலாக இத்திட்டத்தின் கீழ் உதவித்தொகை பெற இயலும் என்பது இந்த திட்டத்தின் சிறப்பம்சம் ஆகும்.

▶ ஏற்கெனவே உயர்கல்வியில் சேர்ந்த மாணவியரும், மீதமிருக்கும் ஆண்டுகளுக்கான படிப்பிற்கு இந்த உதவித்தொகை பெற விண்ணப்பிக்கலாம்.

'பெண்ணும் ஆணும் சமம்' என்ற நிலையைப் பெண்களடைய, தமிழ்நாடு அரசின் பல நலத்திட்டங்கள் நடைமுறையிலுள்ளது. புதுமைப்பெண் திட்டம் அதில் ஒரு சிகரம். பொருளாதாரமோ, சமூகமோ எது பெண் கல்விக்குத் தடை ஏற்படுத்தினாலும் 'புதுமைப்பெண்' என்ற திட்டம் தடை உடைக்கும் கருவியாக உதவ வந்திருக்கிறது . உங்கள் வீடு அல்லது சுற்றத்தில் உள்ள பெண் குழந்தைகள் இதில் பயன்பெறட்டும். நாலு பேருக்கு நல்லதைச் சொல்லுவோம் !

புதிய தொடர்

மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார்

வரலாற்றில் என்றுமே பெண்களுக்கான பக்கங்கள் குறைத்தே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. மறைக்கப்பட்ட (அ) முழுமையாக சொல்லப்படாத பலரின் வரலாற்றை உரக்க சொல்வோம்!

பெண்களின் வெற்றி வரலாறு நெடிய போராட்டங்கள் மிக்கது. பல்வேறு அடக்குமுறைகளுக்கு ஆட்பட்டிருந்த அந்தக் காலத்திலே பெண் முன்னேற்ற சீர்திருத்தக் கருத்துகளுடன் வாழ்ந்தவர் இராமாமிர்தம் அம்மையார். இவரது வரலாற்றைப் படிக்கும் எவருக்குமே உண்மையில் இப்படியொரு பெண் வாழ்ந்தாரா என்று வியக்கும் வகையில் இருக்கும். பல போராட்டங்கள், மேடை சொற்பொழிவுகள், அரசியல் செயல்பாடுகள், எழுத்துக்கள், புரட்சிகர சிந்தனைகள் என தனித்துவமாகத் திகழ்ந்தவர்.

இராமாமிர்தம் அம்மையார் அரசியலிலும் ஈடுபட்டவர். இவரின் பொதுத்தொண்டு காங்கிரஸ், நீதிக்கட்சி, சுயமரியாதை இயக்கம், திராவிடர் கழகம், தி.மு.கழகம் ஆகிய அமைப்புகளின் மூலம் தொடர்ந்தன.

பிறப்பு

மயிலாடுதுறை மாவட்டம் மூவலூர் கிராமத்தில் திருவாரூரைச் சேர்ந்த கிருஷ்ணசாமி - சின்னம்மாள் தம்பதிக்கு 1883 இல் பிறந்தவர் இராமாமிர்தம் அம்மையார்.

இந்திய கலாச்சாரம் என்ற பெயரில் ஒரு குறிப்பிட்ட இனப் பெண்களை, உண்டு கொழுத்த பணக்காரக் கூட்டம் அதிகாரப்பூர்வமாக பாலியல் பலாத்காரம் செய்து வந்தது தொடர்கதையாக நடந்துவந்ததைத் தட்டிக்கேட்க யாருமில்லாத சூழல் இருந்தது. இந்த அடிமைப் பிரிவைச் சேர்ந்த பெற்றோருக்கு மகளாகப் பிறந்தவர்தான் இராமாமிர்தம் அம்மையார்.

தேவதாசி முறையை எதிர்த்ததாலேயே, இராமாமிர்தம் அம்மையாரின் தந்தைக்குப் பலரும் இன்னல் கொடுக்க விரக்தியின் விளிம்புக்குச் சென்ற அவர், ஒருநாள் திடீரென குடும்பத்தைவிட்டுப் பிரிந்துச் சென்றார். இதனால் குடும்பம் கடும் வறுமையில் சிக்கியது. இராமாமிர்தத்தின் தாயார் இவரை பத்து ரூபாய் மற்றும் ஒரு பழைய சேலைக்கு ஒருவரிடம் விற்றார்.

திருமணம்

வளர்ந்து பருவப்பெண்ணான இராமாமிர்தம் அம்மையாரைத் திருமணம் என்ற போர்வையில் வேட்டையாடக் காத்திருந்தது 80 வயதை அடைந்த கொழுத்த கிழம். ஆனால், அதை எதிர்த்து கடுமையாகப் போராடிய இராமாமிர்தம் அம்மையார், தனக்கு இசையும் நாட்டியமும் கற்றுத்தந்த பேரளம் சுயம்புப்பிள்ளை என்பவருடன் எவ்விதச் சமய சடங்குகளுமற்று, நெய்விளக்கில் சத்தியம் செய்து வாழத் தொடங்கினர். அம்மையாரின் அனைத்துப் போராட்டங்களுக்கும் இவருடைய கணவர் துணையாய் நின்றார்.

தேவதாசி ஒழிப்பு முறை

கணவரின் துணையுடன் 1917இல் மயிலாடு துறையில் தமது முதல் போராட்டத்தைத் தொடங்கினார் இராமாமிர்தம் அம்மையார். தேவதாசி ஒழிப்பு முறைக்கு அல்லும் பகலும் பாடுபட்டார். தேவதாசிகளை ஒருங்கிணைத்து மேடை முழக்கங்கள் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினார். இதனை ஏற்காத பணக்காரர்கள், அரசியல்வாதிகள், ரவுடிகள் மட்டுமின்றி சொந்த இனத்திலிருந்தும் எதிர்ப்புகள் வந்தன. இதனை ஒட்டி இவர் நடத்திய நாடகம்ஒன்றின்மேடைஏறிசமூகவிரோதிகள், இவரின் கூந்தலைப் பிடித்து இழுத்ததோடு அறுத்தும் எறிந்தனர். அப்படியும் அம்மையார் அசைந்துகொடுக்கவில்லை. 'பொறுமை கடலினும் பெரிது' என்று எண்ணித் தம் குறிக்கோளை முழு மூச்சாய்ச் செயல்படுத்தினார்.

காங்கிரசில் இணைந்து அப்போது அக்கட்சியில் இருந்த தந்தை பெரியார் போன்ற தலைவர்களுடன் இணைந்து போராட்டத்தைத் தொடங்கினார். ஆனால் காங்கிரஸ் கட்சியிலேயே தேவதாசி முறைக்கு ஆதரவானவர்கள் இருந்ததால் பெரியாருடன் அக்கட்சியிலிருந்து வெளியேறி போராட்டத்தைத் தீவிரப்படுத்தினார்.

இறுதியாக, தேவதாசி முறையை ஒழிப்பது குறித்து சட்டப்பேரவையில் தீர்மானம் கொண்டு வரப்பட்டது. அப்போது காங்கிரசின் முதுபெரும் தலைவர் ஒருவர், "தேவதாசி முறையை ஒழித்தால் இந்திய கலாச்சாரமே கெட்டுவிடும்" என்று கொதித்தார். இதைக்கேட்ட அந்த அவையில் இருந்த டாக்டர் முத்துலெட்சுமி, "தேவதாசி முறையிலிருந்து நாங்கள் விலகிக் கொள்கிறோம். இனி இந்திய கலாச்சாரத்தை காப்பாற்றுவதற்காக, உங்கள் வீட்டுப் பெண்கள் தேவதாசிகளாக இருக்கட்டும்" என்றார். இதனால் அந்த தலைவர் சர்வமும் ஒடுங்கிப்போனார். டாக்டர் முத்துலெட்சுமிக்கு, இப்படி அதிரடியாகப் பேசும்படி ஆலோசனை வழங்கியவர் மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார்தான். இதன் பின்னர், நீதிக்கட்சி காலத்தில் 1929ல் தேவதாசி ஒழிப்பு முறைச் சட்டம் கொண்டுவரப்பட்டது.

அம்மையாரின் சேவைகளையும், தியாகங்களையும் கவுரவிக்கும் விதமாக அன்றைய தமிழக முதல்வர் கலைஞர், பெண்கள் திருமண உதவித்திட்டத்துக்கு 'மூவலூர் ராமாமிர்தம் அம்மையார் ஏழைப் பெண்கள் திருமண உதவித்திட்டம்' என பெயர் சூட்டினார்.

அச்சமில்லை அச்சமில்லை

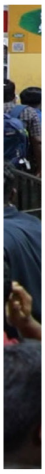
தனது போராட்டங்களின்போது, ஆதிக்க வர்க்கம் இவர் மீது கொலைக் குற்றச்சாட்டை சுமத்தியது. மேடையில் தலைமுடியை அறுத்தும் சித்ரவதை செய்தது. விஷம் கொடுத்து கொலை செய்யவும் சதித்திட்டம் தீட்டப்பட்டது. ஆனால், உயிரை துச்சமாக மதித்து அனைத்து சதிவலைகளையும் முறியடித்து போராடி வெற்றி கண்டார் இராமாமிர்தம் அம்மையார். அவரால்தான், இன்றைய சமூகத்தில் அனைத்துப் பெண்களும் சமமாக பாவிக்கப்படும் நிலை உருவாகியுள்ளது.

புதினம்

1936இல் "தாசிகளின் மோசவலை அல்லது மதி பெற்ற மைனர்" என்னும் புதினத்தை எழுதி வெளியிட்டார். இதில் சோதிடம், மந்திரம், குறி சொல்லுதல் முதலிய குருட்டு நம்பிக்கைகளைப் பற்றியும் கடவுள், மோட்சம் இவைகளின் பெயரால் காலத்தையும் காசையும் விரயமாக்கும் அறிவீனத்தைப் பற்றியும் பேசப்பட்டிருந்தது. தேவதாசி முறையை சட்டப்பூர்வமாக ஒழிக்கவேண்டும் என்று குரல்கொடுக்கும் புதினமாக இது மலர்ந்தது.

வரலாற்றில்

உயர்ந்த நோக்கத்திற்காக தன் வாழ்வை அர்ப்பணித்த இராமாமிர்தம் அம்மையார் தமது எண்பதாம் வயதில் 27.06.1962 அன்று காலமானார். புரட்சிகர பணியால் தமிழ்நாட்டின் வரலாற்றில் தமக்கென அழியாப் புகழை அவர் நிலைநிறுத்திக் கொண்டார் எனில் அது மிகையாகாது. இவரது சேவைகளையும், தியாகங்களையும் கவுரவிக்கும் விதமாகவும், அவரது நினைவாகவும் முத்தமிழறிஞர் கலைஞர். மு.கருணாநிதி அவர்கள் தமிழ்நாடு முதலமைச்சராக இருந்தபோது ஏழைப் பெண்கள் திருமண உதவித்திட்டத்துக்கு 'மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார் ஏழைப் பெண்கள் திருமண உதவித்திட்டம்' என்று பெயர் சூட்டினார்.

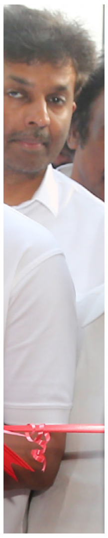


மெரினாவைக் கலக்கிய நம்ம மகளிர் குழுக்கள்!

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 20.12.2024 அன்று சென்னை, மெரினா கடற்கரையில் தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம் சார்பில் அமைக்கப்பட்டுள்ள 'மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உணவுத் திருவிழா' நிகழ்ச்சியைத் துவக்கி வைத்தார். அதில், மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினரால் தயாரிக்கப்பட்ட தமிழ்நாட்டின் புகழ் பெற்ற உணவு வகைகள் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டு இருந்தது. அந்த உணவு அரங்குகளைப் பார்வையிட்டார். முத்தமிழறிஞர் கலைஞர் அவர்கள் பெண்கள் பொருளாதார ரீதியாக முன்னேற வேண்டும் என்பதற்காக 1989ஆம் ஆண்டு தருமபுரி மாவட்டத்தில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களைத் தொடங்கி வைத்தார். அன்று அவர் தொடங்கிய மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள், துணை முதலமைச்சராக இருந்த போது அனைத்து மாவட்டங்களுக்கும் நேரில் சென்று தனது கரங்களால் ஆயிரக்கணக்கான மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கி சேமிப்பு புத்தகம் மற்றும் கடனுதவிகளை

உணவுத் திருவிழா

65	286	1.55
சுய உதவிக் குழுக்கள்	உணவு வகைகள்	கோடி வருவாய்



வழங்கினார். அதுவரை பெண்கள் வங்கிகளுக்குச் சென்று தங்கள் தேவைகளைக் கேட்க தயங்கிய நிலை மாறி, தற்போது பெரும்பாலான வங்கிகளின் முக்கியமான மற்றும் மரியாதைக்குரிய வாடிக்கையாளர்களாக மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளனர். மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேலும் வளப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தலைமையிலான திராவிட மாடல் அரசின் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள் பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றார்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களை விற்பனை செய்திட, மதி அனுபவ அங்காடி, மதி எக்ஸ்பிரஸ் மின் வாகனங்கள், மதி அங்காடி, மதி இணையதளம், மதி சிறுதானிய உணவகம், இயற்கைச் சந்தைகள் மற்றும் விற்பனைக் கண்காட்சிகள் என பல்வேறு செயல்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருவதன் வாயிலாக இன்று சுய உதவிக் குழுக்கள் பொருளாதார சுயசார்பு பெற்று வருகின்றனர்.

பெண்கள் மற்றும் திருநங்கைகள் இணைந்து, மகளிர் சுய உதவிக்குழுவினர் தயாரித்த உணவு பொருட்கள் மற்றும் உணவு வகைகளை அனைவரும் அறிந்திட வேண்டும் என்பதற்காக தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில், சென்னை மெரினா கடற்கரையில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரிக்கும் உணவுப் பொருட்களின் உணவுத் திருவிழா நடத்திட ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

தமிழ்நாட்டின் ஒவ்வொரு மாவட்டங்களிலும் சிறப்பு வாய்ந்த தஞ்சாவூர் பருப்பு உருண்டை குழம்பு, மதுரை கறி தோசை, விருதுநகர் கரண்டி ஆம்லெட், திருச்சி நவதானிய புட்டு, மயிலாடுதுறை இறால் வடை, நாகப்பட்டிணம் மசாலா பணியாரம், நீலகிரி ராகி களி – அவரை குழம்பு, ராணிப்பேட்டை ஆற்காடு பிரியாணி, வேலூர் ராகி கொழுக்கட்டை, நாமக்கல் பள்ளிப்பாளையம் சிக்கன், தருமபுரி ரவா கஜூர் உள்ளிட்ட 286 வகையான சைவ மற்றும் அசைவ உணவு வகைகளை, 65 சுய

உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த 150க்கும் மேற்பட்ட மகளிர் உடனடியாக சமைத்து, சுகாதாரமான முறையில் பரிமாறும் வகையில் 35 அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன. திண்டுக்கல் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த 'ஊட்டி ரோஸ்' சுய உதவிக்குழு அதிகபட்சமாக 9.36 லட்சத்துக்கு விற்பனை செய்துள்ளார்கள். அதற்கு அடுத்தபடியாக கரூரைச் சேர்ந்த ஸ்ரீ கிருஷ்ணா பெண்கள் சுய உதவிக்குழு 6.67 லட்சத்துக்கும், ராணிப்பேட்டையைச் சேர்ந்த பௌசியா சுய உதவிக்குழு 5.66 லட்சத்துக்கும் விற்பனை செய்துள்ளார்கள். ஆயத்த உணவு வகைகளான ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர் பால்கோவா, திருநெல்வேலி அல்வா, திருச்சி மணப்பாறை முறுக்கு, தூத்துக்குடி உடன்குடி கருப்பட்டி, நீலகிரி ஸ்ட்ராபெர்ரி ப்ளூபெர்ரி, அரியலூர் வறுத்த முந்திரி, செங்கல்பட்டு நாட்டுச்சர்க்கரை எள்ளுருண்டை, சென்னை வேர்க்கடலை நெய் லட்டு, கருப்பு கவுனி அரிசி லட்டு, கடலூர் சங்குப்பூ சர்பத், தருமபுரி குதிரைவாலி ரோஸ் லட்டு, திண்டுக்கல் காராபூந்தி, காஞ்சிபுரம் முட்டை மிட்டாய்,

> **உணவு வகைகளின் தரத்தை மேம்படுத்துவது, விற்பனை நுணுக்கங்கள், சந்தைப்படுத்துதலில் உள்ள சவால்களை எவ்வாறு களைவது போன்ற பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டன.**

தென்காசி தேன் நெல்லி, திருவண்ணாமலை சிமிலி உள்ளிட்ட 520 ஆயத்த உணவுப் பொருட்களை, உணவுத் தரச் சான்றிதழ் (FSSAI) பெற்ற குழுக்களைச் சேர்ந்த 365 மகளிர் சுகாதாரமான முறையிலும், கலப்படம் ஏதுமின்றியும் தயாரித்து, தகுந்த முறையில் பாக்கிங் செய்து விற்பனை செய்திட 7 அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன.

மேலும் 3 அரங்குகளில் பல்வேறு மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்த கைவினைப் பொருட்கள் உள்ளிட்ட 45 வகையான பொருட்கள் விற்பனை செய்யவும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது.

நேரடியாக சமைத்து விற்ற பொருட்கள், ஆயத்த உணவு வகைகள் மற்றும் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்த கைவினைப் பொருட்கள் ஆகிய அனைத்தும் சேர்த்து கிட்டத்தட்ட 1 கோடியே 55 லட்சம் ரூபாய்க்கு விற்பனை நடந்தேறியுள்ளது. இதில் 96 லட்சம் ரூபாய்க்கான விற்பனை நேரடியாக அங்கேயே சமைக்கப்பட்டு விற்பனையான உணவுகள் மூலமாக வந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

21.12.2024 முதல் 24.12.2024 வரை மதியம் 12.30 மணி முதல் இரவு 08.30 மணி வரை நடைபெற்ற உணவுத் திருவிழாவில் பொதுமக்கள் மகிழ்ச்சியுடன் குடும்பத்தினருடன் வருகை தருவதற்காக மாலை நேரங்களில் தப்பாட்டம், கரகாட்டம், மயிலாட்டம், புலியாட்டம், மாடாட்டம், பொய்க்கால் குதிரையாட்டம், தெருக்கூத்து, பரதநாட்டியம், கருப்பசாமி ஆட்டம், கும்மிப்பாட்டு போன்ற பாரம்பரிய நடன நிகழ்ச்சிகள், தமிழர்களின் பாரம்பரிய இசைக் கருவிகளான தவில், நாதஸ்வரம், ராஜ மேளம், நையாண்டி மேளம் போன்றவற்றின் இசை நிகழ்ச்சிகளும் நடைபெற்றன.

உணவுத் திருவிழா நடைபெறும் நாட்களில் மாலை நேரங்களில் உணவு வகைகளின் தரத்தை மேம்படுத்துவது, விற்பனை நுணுக்கங்கள், சந்தைப்படுத்துதலில் உள்ள சவால்களை எவ்வாறு களைவது போன்ற பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டன. உணவுத் திருவிழாவிற்கு வருகை தரும் பொதுமக்கள், லேடி விலிங்டன் கல்லூரி, சென்னைப் பல்கலைக் கழகம் மற்றும் இராணி மேரி கல்லூரி ஆகிய கல்லூரிகளின் வளாகங்களில் இலவசமாக வாகனங்களை நிறுத்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது.

சுய உதவிக் குழுக்களின் மாபெரும் விற்பனைக் கண்காட்சி

சரஸ் மேளா

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 27.12.2024 அன்று சென்னை, நந்தனம், ஒய்.எம்.சி.ஏ. மைதானத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில் அமைக்கப்பட்ட இந்தியாவின் பல்வேறு மாநில மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களின் சரஸ் மேளா மற்றும் மாநில அளவிலான மாபெரும் விற்பனைக் கண்காட்சியைத் திறந்து வைத்து பார்வையிட்டார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் தமிழ்நாட்டின் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் மளிகைப் பொருட்களை பொதுமக்கள் எளிதில் அடையாளம் காணும் வகையில் "மதி" என்ற வணிக முத்திரையுடன் ஒரே மாதிரியான வண்ண உறையில் விற்பனை செய்திட அறிமுகப்படுத்தினார்.

மதி என்ற வணிக முத்திரையுடன் ஒரே மாதிரியான வண்ண உறையில் விற்பனை களைகட்டியது.

ஒன்றிய அரசின் ஊரக வளர்ச்சித் துறையானது கிராமப்புற கைவினைஞர்கள் தங்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களைக் காட்சிப்படுத்தவும், விற்பனை செய்யவும் ஏதுவாக பல்வேறு மாநில அரசுகளுடன் இணைந்து சரஸ் (SARAS – Sale of Articles of Rural Artisans Society) எனப்படும் விற்பனைக் கண்காட்சிகளை நடத்தி வருகிறது.

சென்னை, நந்தனம், YMCA மைதானத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில் நடைபெறும் சரஸ் மேளா மற்றும் மாநில அளவிலான மாபெரும் விற்பனை கண்காட்சியில் அமைக்கப்பட்டுள்ள 10 அரங்குகளில் ஆந்திரா மாநிலத்தின் அழகிய மரச் சிற்பங்கள், தெலுங்கானா மாநிலத்தின் கலம்காரி பைகள், கேரள மாநிலத்தின் பாரம்பரிய உணவு வகைகள், கொண்டபள்ளி பொம்மைகள், குஜராத் மாநிலத்தின் கைத்தறி ஆடைகள், பீகார் மாநிலத்தின் மதுபாணி ஓவியங்கள், மகாராஷ்ட்ரா

மாநில கோண்ட் பழங்குடியினரின் வண்ண ஓவியங்கள், மேற்கு வங்காளத்தின் செயற்கை பூ கைவினைப் பொருட்கள், பாண்டிச்சேரி மாநிலத்தின் மூலிகைப் பொருட்கள் மற்றும் சிறுதானிய உணவுகள் உள்ளிட்ட பொருட்கள் விற்பனை செய்யப்பட்டன.

மேலும், 100 அரங்குகளில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்பட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்களான தஞ்சாவூர் தலையாட்டி பொம்மைகள், நாச்சியார்கோவில் குத்து விளக்குகள், கடலூர்முந்திரிப் பருப்பு, தருமபுரி சிறுதானிய தின்பண்டங்கள், ஈரோடு தரை விரிப்புகள், காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடவைகள், கன்னியாகுமரி வாழைநார் பொருட்கள், நாமக்கல் கொல்லிமலை அரபுளி காபித்தூள், கரூர் கைத்தறி துண்டுகள், சிவகங்கை பாரம்பரிய அரிசி வகைகள், திருவண்ணாமலை ஜவ்வாது மலை தேன், சிறுதானியங்கள், தூத்துக்குடி பனை பொருட்கள், பனை வெல்லம் (கருப்பட்டி), விழுப்புரம் சுடுமண் சிற்பங்கள், அலங்கார விளக்கு திரைகள், விருதுநகர் செட்டிநாடு புடவைகள், அரியலூர் முந்திரி பருப்பு, கோயமுத்தூர் மூலிகை சோப்புகள், திண்டுக்கல் சின்னாளப்பட்டி சேலைகள், திருச்சி செயற்கை ஆபரணங்கள், மற்றும் திருநெல்வேலி அல்வா போன்ற பொருட்களும் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்தன.

இக்கண்காட்சியில் பாரம்பரிய சுவை மிகுந்த உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் தமிழ்நாட்டின் கிராமிய சுவை நிறைந்த உணவுப் பொருட்களையும் விற்பனை செய்திட 10 அரங்குகள் உள்பட மொத்தம் 120 அரங்குகள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன.

2024 டிசம்பர் 27-ஆம் தேதி முதல் 2025 ஜனவரி 09-ஆம் தேதி வரை நாள்தோறும் காலை 10.00 மணி முதல் இரவு 08.00 மணி வரை நடைபெற்ற சரஸ் மேளா மற்றும் மாநில அளவிலான மாபெரும் விற்பனைக் கண்காட்சியில் பல்வேறு கலை நிகழ்ச்சிகள், இலவசமாக வாகனங்கள் நிறுத்துமிடம் போன்ற வசதிகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தன.இக்கண்காட்சிக்குஅனுமதி இலவசமாக வழங்கப்பட்டது.

100 அரங்குகளில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கீழ் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் செயல்பட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் தயாரிப்புப் பொருட்கள் இடம் பெற்றன

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

கடந்த மூன்று ஆண்டுகளில் உங்களுக்காக,

இலட்சம் கோடி ரூபாய்
வங்கிக் கடன் இணைப்புகள்

சொன்னதைச் செய்யும்
நம் அரசு

மகளிர் முன்னேற்றம்

வாழ்ந்துக் காட்டுவோம்

ஒடுக்கப்பட்ட இடத்திலேயே முன்னேறுவதே எங்க இலக்கு

– விதைகள் திருநங்கைகள் சுய உதவிக் குழு

மணிமேகலை விருது பற்றி

சிறப்பாக செயல்படும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களை அங்கீகரித்து ஊக்குவிக்கும் விதமாக தமிழ்நாடு அரசின் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் (மகளிர் திட்டம்) சார்பாக 'மணிமேகலை விருது' வழங்கப்படுகிறது. ஒரு ஆண்டிற்கு 20 குழுக்களுக்கு தலா 1 லட்சம் ரூபாய் விருதுத் தொகையாக வழங்கப்படுகிறது.

ப. க. புகழ்ச்செல்வி

உலகையே உலுக்கிய கொரோனா பெருந்தொற்று ஒரு சிலரின் வாழ்வை நல்லவிதமாகவும் புரட்டிப் போட்டுள்ளது. 2023 – 24 ஆம் ஆண்டுக்கான மணிமேகலை விருதைப் பெற்ற 'விதைகள் திருநங்கைகள் சுய உதவிக்குழு' உறுப்பினர்களின் அனுபவங்களைப் பார்க்கலாம் வாங்க!

விதைகள் விதைந்த கதை

"இந்த சங்கத்த 2020ஆம் ஆண்டு கொரோனா நேரத்துல ஆரம்பிச்சோம், இப்போ 15 பேர் இருக்கோம். கோவிட் – 19 முன்னாடி வர, நம்ம தனிமையில தானே இருக்கோம், நாம சேவிங்ஸ் பண்ணி யாருக்காக வைக்கப் போறோம், நாம அன்றாடம் போறோம், யாசகம் கேக்குறோம், ஒரு சின்ன வருமானம் வருது அதை வச்சி நம்ம பொழப்பு நடக்கும்னு யோசிச்சு வாழ்ந்தோம். விழிப்புணர்வு இல்லாம இருந்தோம்" குழுவின் ஊக்குநர் சைந்தவி வெளிப்படையாக பேச்சைத் தொடங்கினார்.

இந்திய சமூகத்தின் அடிப்படையான குடும்ப அமைப்பைப் பெரும்பான்மையான திருநர்களுக்கு இந்த சமூகம் தர மறுக்கிறது. அதன் விளைவு தான் "யாருக்காக சேவிங்ஸ் செய்யப் போகிறோம்" என்கிற கேள்வியும் தனிமனித வாழ்வின் மீதான பிடிப்பை இழப்பதும். ஊராடங்கின் போது அரிசி, இருப்பிடம் உட்பட அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு நெருக்கடி ஏற்பட்டதால், நிலையான வருமானம் மற்றும் வாழ்வு நோக்கி நகர்ந்துள்ளார்கள்.

ஊரில் உள்ள முக்கியஸ்த்தர்கள் பலர் உதவாத சூழலில், தமிழ்நாடு அரசின் சுய உதவிக் குழுவே கைக்கொடுத்துள்ளது.

4 ஆண்டுகள், ரூ.90,000 சேமிப்பு

2020ஆம் ஆண்டில், ரூ.500 சேமிப்பு, 2 லட்சம் வங்கிக் கடன் என்று தொடங்கி தற்போது ரூ.1000 சேமிப்போடு 20 லட்சம் வங்கிக் கடன் செலுத்தும் அளவிற்கு உயர்ந்துள்ளனர்.

குழு ஆரம்பித்த நான்கே ஆண்டுகளில் மணிமேகலை விருதைப் பெற்ற சிறந்த குழுவாக திகழ்கிறார்கள். தற்போது ஒரு தனி நபருக்கு ரூ.90,000 வீதம் வங்கி சேமிப்பைக் கொண்டுள்ளார்கள். தள்ளுவண்டியில் சிற்றுண்டி கடை, பழக்கடை, பூ வியாபாரம், ஆட்டோ ஓட்டுதல், கூடை பின்னுதல், Nutrition Centre என குழுவிலுள்ள

அனைவரும் அவர்களுக்கான தொழிலைத் தேர்வு செய்து முன்னேறுகிறார்கள்.

அடையாளத்தை அளித்த குழு

"சங்கத்துல சேரும் போது, எங்ககிட்ட எந்த அடையாள அட்டையும் கிடையாது. இந்த குழுவாலதான் எங்களுக்கு அடையாள அட்டைகளே கிடைச்சது. வங்கியில போய்ட்டு 2 லட்சம் கடன் கேட்டோம். உங்கள நம்பி எப்படி தர? நீங்க ஒழுங்கா கடன கட்டுவீங்களானு கேட்டாங்க. எந்த வங்கி 2 லட்சம் தர தயங்கியதோ அதே வங்கி இப்போ 35 லட்சம் தர தயாரா இருக்காங்க.

எங்களை இப்ப பிற குழுக்குலாம் எடுத்துக்காட்டா சொல்றாங்க. யாரெல்லாம் ஒடுக்கிப் பேசினார்களோ அவங்களுக்கெல்லாம் முன்னோடியா எங்கள காட்ட, நாங்க நடந்துகிட்ட விதம்தான் காரணம். ஒடுக்கப்பட்ட இடத்திலேயே முன்னேறுவதே எங்க இலக்கு.

எங்களுக்கான வீடு வசதி எதுவுமே கிடையாது. இப்போ இந்த குழுவால 'கலைஞர் கனவு இல்லம்' திட்டம் மூலமா எங்களுக்காக வீடு கட்டித் தராங்க" என்ற மகிழ்ச்சியும் பெருமிதமுமாக பேசினார் குழு உறுப்பினர் முபீனா.

உங்கள நம்பி எப்படி தர? நீங்க ஒழுங்கா கடன கட்டுவீங்களானு கேட்டாங்க. எந்த வங்கி 2 லட்சம் தர தயங்கியதோ அதே வங்கி இப்போ 35 லட்சம் தர தயாரா இருக்காங்க.

எங்களுக்கான வீடு வசதி எதுவுமே கிடையாது. இப்போ இந்த குழுவால 'கலைஞர் கனவு இல்லம்' திட்டம் மூலமா எங்களுக்காக வீடு கட்டித் தராங்க

ஒற்றுமை

"குழுவில் முரண்பாடுகள் வரத்தான் செய்யும். ஆனா நாங்க அதெல்லாம் வெளிய காட்டிக்க மாட்டோம். பணம் எடுத்தா அதை கட்ட வேண்டிய தவணை தேதியில முறையா கட்டிடுவோம். ஒருவேளை தனிப்பட்ட காரணங்களால யாராச்சும் கட்ட முடியாத சூழ்நிலை வந்தால், மத்தவங்க எல்லாரும் காச ஷேர் பண்ணி கட்டிட்டு அப்பறம் வசூலிச்சுப்போம்.

எங்கள் குழுவைப் பொறுத்தவரை, தவணை தேதியில கடன் பாக்கி வைக்காம சரியா கட்டிடனும் அவ்ளோதான். நாங்களே எங்களுக்குள்ள சண்டை போட்டுக்கிட்டு இருந்தா வெளிய இருந்து பாக்குறவங்களுக்கு தவறான உதாரணம் ஆகிடும், இல்லையா?" என்று முபீனா சொன்னார்.

குழு உறுப்பினர்கள் யாருக்கேனும் பணம் கட்டுவதில் சிக்கல் வந்தால், மீதம் உள்ளவர்கள் பணத்தைப் பகிர்ந்துக் கட்டுவோம் என்ற மனப்பான்மை நமக்கெல்லாம் பாடம் அல்லவா !

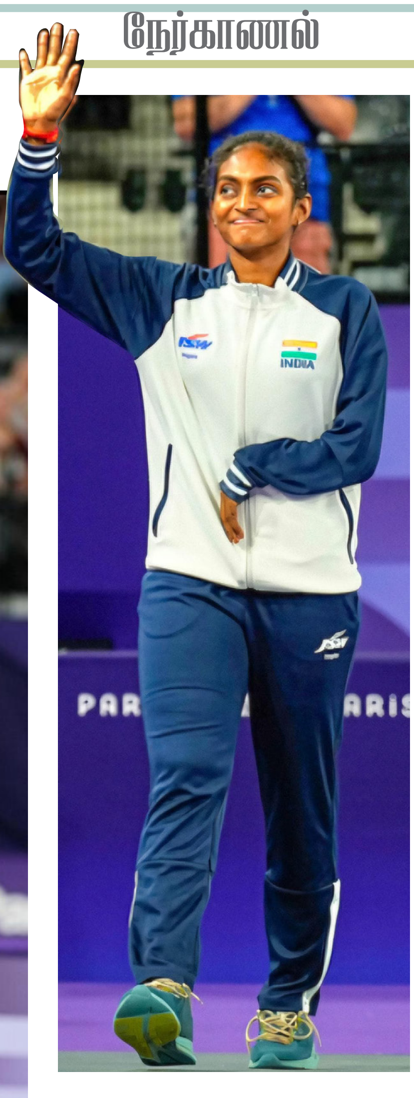
சக மனிதர்களுக்காக...

குழுவின் உறுப்பினரான ருத்ரா, ஹெச்ஐவி நோயாளிகளுக்கான தன்னார்வ அமைப்போடு பணியாற்றுகிறார். அவர் பேசும்போது, "முன்ன எங்கள கீழ்த் தரமா பேசுவாங்க, இப்போ எங்களுக்கென ஒரு கடை, தொழில் இருக்கு அதனால் அங்கீகாரம் கிடைச்சு இருக்கு. தமிழ்நாடு அரசின் சலுகை, திட்டங்களால எங்களுக்கு புது அடையாளம் கிடைச்சு இருக்கு. அதுவே பூரிப்பா பெருமைப்படற விஷயமா இருக்கு.

யாரையும் நம்பி இல்லாம படித்த திருநர்கள், வயதானவங்கனு எல்லாரும் இந்த திட்டங்களைப் பயன்படுத்தி சுயமா வாழணும். இந்த சலுகைகள், திட்டங்களுக்காக மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் ஐயாவிற்கு நன்றி" என்றார் ருத்ரா.

"மக்களோட மக்களா நாங்களும் இருக்கணும்னு ஆசைப்படறோம். மக்கள் எங்களை மூனாவதா ஒதுக்கிப்பார்க்காத நிலைமை வரணும்" என்று சமூகத்திடம் ஒரு கோரிக்கை வைத்தார் முபீனா. அது கோரிக்கையல்ல நம் கடமை. சரிதானே ?

மண்ணில் விழுந்த விதைகள் தற்போது விருட்சமாகியுள்ளது. மேலும் பல விருட்சங்களின் வரலாற்றை அடுத்தடுத்துக் காண்போம். மகளிர் குழு எப்படிப்பட்ட பலம் தெரியுதா ? நம்ம மட்டும் இல்ல . இதுல இன்னமும் பலர் இணைந்துக் கலக்க வேண்டிய காலம் இது .



துளசிமதி முருகேசன். 'வெள்ளிப் பதக்கம்– பாராலிம்பிக்ஸ் 2024'– 'அர்ஜுனா' விருது

தமிழ்நாட்டுத்

வாஞ்சிநாதன் சித்ரா

***வெ**ள்ளியைத் தட்டித் தூக்கிய தமிழ்நாட்டுத் தங்கம், துளசிமதி முருகேசன். பாரிசில் நடைபெற்ற 'பாராலிம்பிக்ஸ் 2024' (மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டி) தொடரில் பெண்கள் ஒற்றையர் பேட்மிண்டன் விளையாட்டில் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றார்.*

இந்த வெற்றி விளையாட்டு துறையின் இரண்டாவது உயரிய விருதான 'அர்ஜுனா' விருதை இவருக்குப் பெற்றுத் தந்திருக்கிறது.

எந்த வெற்றியும் எளிதானதல்ல. அவர் நடந்து வந்த பாதை அனைவருக்கும் சேதி சொல்லும்.

உங்களைப் பற்றி ?

நான் காஞ்சிபுரத்துப் பெண். கால்நடை மருத்துவ மாணவி. பிறப்பிலேயே எனக்கு இடது கையில் கட்டைவிரல் கிடையாது, கையில் Muscular Dystrophy என்றொரு மருத்துவரீதியான பிரச்சனை. நான் விளையாட்டுத்துறையில் ஈடுபட என்னுடைய அப்பாதான் ஒரே காரணம். நான் 1ஆம் வகுப்பு படிக்கும்போதிலிருந்து, காஞ்சிபுரத்தில் உள்ள அரசு மைதானத்துக்கு தினமும் காலை எங்களை அழைத்துச்செல்வார். அரசுப் பள்ளி மைதானமே எனது வெற்றியின் தொடக்கம்.

எப்போது பேட்மிண்டன் ஆடத் தொடங்கினீர்கள்?

என்னை பல்வேறு விளையாட்டுகளை விளையாட செய்து, அதில் பேட்மிண்டனே எனக்கு சரியான ஒன்று என்று முடிவு செய்து, விளையாட வைத்தது என் அப்பா. 5 ஆம் வகுப்பில் இருந்தே, விளையாட வைத்தார். அப்போதெல்லாம் 'பொம்பள பிள்ளைக்கு எதுக்குப்பா விளையாட்டு' என்று கேட்காதவர்கள் இல்லை. அதை நினைத்துக் கவலைப்படுவதற்கு, நானோ என் அப்பாவோ தயாராக இல்லை.

எனக்கு பேட்மிண்டன் கற்றுக் கொடுக்க அவர் பேட்மிண்டன் கோட்சிங் சென்றார். பூஸ்ட் வாங்கினால் தரப்படும் இலவச ராக்கெட்டுடன் நான் விளையாடுவேன். எதிரே விளையாடும் வீரர்கள் உயர்தர ராக்கெட் மற்றும் ஷூ கொண்டு விளையாடுவார்கள்.

பேட்மிண்டனில் உங்கள் முதல் வெற்றி குறித்து சொல்லுங்களேன்?

நான் 6ஆம் வகுப்பு படித்தபோது மாவட்ட அளவிலான பேட்மிண்டன் போட்டியில் ஒரு குட்டி கப்பை வென்றேன். 'ஏலியன் கை', 'கருப்பா இருக்க' என்றெல்லாம் கேலி

த் தங்கம் வென்றெடுத்த 'அர்ஜுனா'

19

பேசியவர்களுக்கு, இந்த வெற்றி மதிக்க வேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுத்தது. அது எனக்கு புதிதாகவும் இருந்தது.

தேசிய அளவிலான போட்டிகளில், மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான பிரிவில் இல்லாமல், பொதுப் பிரிவில் விளையாடி நான்கு முறை தங்கம் வென்றேன். 'நீயும் எல்லாரையும் போலதான்' என்றார் அப்பா.

ஒரு பக்கம் விளையாட்டு! மறுபக்கம் மருத்துவம்! எப்படி சமாளிக்கறீங்க?

'விளையாடினா படிப்பு வராது' என்பதெல்லாம் பொய். நான் 10ஆம் வகுப்பில் 94% பெற்றேன். 12ஆம் வகுப்பில் Bio – Maths பிரிவையே தேர்வு செய்தேன். விளையாட்டு வீரர்களுக்கான இட ஒதுக்கீடு மூலம் கால்நடை மருத்துவம் படிக்க இடம் கிடைத்தது. மிகவும் விருப்பப்பட்டே கால்நடை மருத்துவம் படிக்க முடிவு செய்தேன். விளையாட்டில் எனக்கு பயிற்சி கொடுத்தது போலவே படிப்பதிலும் அப்பா என்னை அதிகம் ஊக்குவித்தார். 'ஒழுங்கா படிச்சாதான் விளையாட்டு' என்கிற கண்டிப்போடு வளர்க்கப்பட்டேன். விளையாட்டு, படிப்பு இரண்டுமே என் தினசரி வாழ்வின் அங்கம்.

பாராலிம்பிக்ஸ் தொடருக்கு தகுதிபெற்ற அனுபவம் குறித்து ... ?

முதன்முதலாக 2023ஆம் ஆண்டுதான் சர்வதேச போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளும் வாய்ப்புகள் கிடைத்தன. 2 ஆண்டுகள் தற்காலிகமாக என்னுடைய படிப்பை நிறுத்திவிட்டு தொடர்ச்சியாக சர்வதேச போட்டிகளில் கலந்துகொண்டேன். அதுவரைக்கும் 13 வருடங்கள் என்னுடைய பேட்மிண்டன் பயிற்சியாளராக இருந்தது என் அப்பாதான்.

சர்வதேச போட்டிகளில் விளையாட உயர்தர பயிற்சிகள் தேவைப்பட்டன. இர்பான் என்ற பயிற்சியாளர் மூலம் புகழ்பெற்ற பேட்மிண்டன் வீரரான கோபிச்சந்த் சாரின் பயிற்சிக்கூடத்தில் பயிற்சிபெறும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. என் திறமையைப் பார்த்துப் பெரிதும் உதவினார்கள் சாப்பாடு, தங்குமிடம் என எல்லாவற்றுக்கும் பெரிதும் உறுதுணையாக இருந்தார்கள். ஹைதராபாத்தில் தங்கி பயிற்சி பெற்றேன். தொடர்ச்சியாக 15 நாடுகளுக்கு சென்று 15 வெவ்வேறு சர்வதேச போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு, 16 தங்கம், 11 வெள்ளி மற்றும் 7 வெண்கலப் பதக்கங்கள் வென்றேன். அப்படித்தான் பாராலிம்பிக்ஸ் விளையாட்டுத் தொடரில் விளையாடத் தகுதிபெற்றேன்.

உங்கள் விளையாட்டு வாழ்வில் உணர்ச்சிமயமான தருணம் எது?

2023ஆம் ஆண்டு சீனாவில் நடந்த ஆசிய பாரா விளையாட்டு தொடரில் தங்கம், வெள்ளி, வெண்கலம் என மூன்று பதக்கங்கள் பெற்றேன். அப்போது நடந்த அந்த இறுதிப்போட்டியில் சீன வீராங்கனையை எதிர்த்து விளையாடினேன். 11 ஆண்டுகளாக அவரை யாருமே வென்றது கிடையாது. அவரை தோற்கடித்துதான் அத்தொடரில் தங்கம் வென்றேன். என் அப்பாவுக்கு அந்த பதக்கத்தைக் காணிக்கையாக்கினேன். என்னை மிகவும் உணர்ச்சி வசப்படுத்திய தருணம் அது. எனக்காக இந்தியக் கொடி ஏற்றி தேசிய கீதம் பாடிய அந்த தருணத்தை நான் மறக்கவேமாட்டேன், அப்போது வந்த அழுகையை என்னால் கட்டுப்படுத்தவே முடியவில்லை.

அரசு சார்பில் உங்களுக்கு என்ன மாதிரியான உதவிகள் கிடைத்தது?

ஆசிய பாரா விளையாட்டுத்தொடரில் நான் மூன்று பதக்கங்கள் வென்றதற்காக தமிழ்நாடு அரசு 1 கோடி ரூபாய் பரிசுத்தொகை அளித்தது. இது எனக்கு மிகப்பெரும் உதவியாக இருந்தது. போட்டியில் வென்று நான் விமான நிலையம் வந்திறங்கிய உடனேயே அதற்கான காசோலை கிடைத்தது. ஏனெனில் முன்னர் நான் விளையாடிய பல வெளிநாட்டுத் தொடர்களுக்கான செலவுகளுக்காக வாங்கிய கடனைத் திருப்பியளிக்க உதவியாக இருந்தது.

எந்த மாநிலத்திலும் இதுபோன்று செய்ததில்லை. 'உங்கள் மாநிலம் ஸ்போர்ட்ஸ்க்கு நிறைய உதவி செய்கிறார்கள்' என மற்ற

> **'விளையாடினா படிப்பு வராது' என்பதெல்லாம் பொய். நான் 10ஆம் வகுப்பில் 94% பெற்றேன்.**

> தேசிய அளவிலான போட்டிகளில், மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான பிரிவில் இல்லாமல், பொதுப் பிரிவில் விளையாடி நான்கு முறை தங்கம் வென்றேன். 'நீயும் எல்லாரையும் போலதான்' என்றார் அப்பா.

மாநிலத்துக்காரர்கள் எல்லாரும் எங்களிடம் இதுகுறித்துச் சொல்லி பொறாமைப்படுவார்கள்.

அடுத்ததாக நடந்த உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் வெள்ளி வென்றேன். இதன்பின்னரே பாரிஸ் பாராலிம்பிக் போட்டியில் வெள்ளிப்பதக்கம் வென்றேன்.

பாராலிம்பிக் போட்டியில் வெள்ளிப்பதக்கம் வென்ற அனுபவம் குறித்துச் சொல்லுங்களேன்?

உண்மையைச் சொல்லவேண்டுமானால் வெள்ளிப்பதக்கம் கிடைத்த பிறகு அடுத்த இரண்டு நாள் வருத்தமாகத்தான் இருந்தேன். ஏனென்றால் ஆசிய பாரா இறுதிப்போட்டியில் நான் தோற்கடித்த அதே சீன வீராங்கனையை எதிர்த்துதான் விளையாடினேன். தோற்கடிக்கமுடியாத வீரரல்ல அவர். ஆனால், பாராலிம்பிக் தொடரின் பேட்மிண்டன் பிரிவில் இறுதிப்போட்டிக்குச் சென்ற முதல் இந்தியப்பெண் நான்தான் என்பது செய்திகளைப் பார்த்தபோதுதான் எனக்கு தெரியவந்தது. இதைக் கேட்டபோது மிகவும் பெருமிதமாக இருந்தது. ஏனெனில் வாழ்நாளில் ஒருமுறையாவது ஒலிம்பிக் சென்று கலந்துகொள்ள வேண்டும் என்பது எனது பெரிய கனவு. அதனால்தான் சிறுவருத்தம் இருப்பினும், நான் அங்கே வெள்ளிப்பதக்கம் வென்றதை மிகமுக்கியமான உணர்ச்சிப்பூர்வமான நிகழ்வாக கருதுகிறேன்.

வெள்ளிப்பதக்கம்... அர்ஜுனா விருது... யாருக்கு நன்றிகூற விரும்புகிறீர்கள் ?

பலர் இருக்கிறார்கள். டங்கல் படம் அமீர்கான் போல, எனக்கு என்னுடைய அப்பா. தமிழ்நாடு அரசுக்கு நான் பெரிய நன்றி சொல்லவேண்டும். என்னை 'எலைட்' எனும் திட்டத்தின்கீழ் சேர்த்து எனக்கு வேண்டிய அனைத்தையும் கொடுத்து உதவினார்கள். குறிப்பாக துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி சார் மிகப்பெரிய உதவி ஒன்றை செய்தார். நான் பயிலும் கால்நடை மருத்துவம் தொழில்சார் கல்வி என்பதால் அவ்வளவு எளிதாக விடுமுறை கிடைக்காது. இந்த பாராலிம்பிக் போட்டியில் கலந்துகொள்வதற்கும் நான் பயிற்சி பெறவும் 45 நாட்கள் எனக்கு விடுமுறை அளித்து அரசாணை வெளியிட்டார். அதுதான் இந்த பாராலிம்பிக் வெள்ளி வெல்வதற்கான மிக முக்கியமான காரணமாக அமைந்தது. அவருக்கு என் மனமார்ந்த நன்றிகள். அர்ஜுனா விருது நான் எதிர்பாராத ஒன்று. இவ்வளவு நாள் என் அப்பா பட்ட துன்பத்துக்கு ஏதோ திருப்பி செய்திருப்பதாக நம்புகிறேன்.

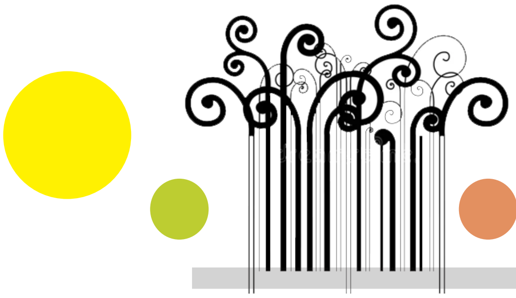
உங்களைப்போல சாதிக்க நினைக்கும் பெண்களுக்கு நீங்கள் சொல்ல நினைப்பது என்ன?

எங்கேயோ காஞ்சிபுரத்தில் ஒரு தினக்கூலியோட மகளாகப் பிறந்து குடிசை வீட்டில் வளர்ந்த ஒரு மாற்றுத்திறனாளி பெண்ணால் ஜெயிக்கமுடியும் என்றால் எல்லோராலும் சாதிக்க முடியும். விடாப்பிடியான தொடர் கடின உழைப்பு இருந்தால் நிச்சயம் சாதிக்க முடியும். என்னுடைய 17 வருட விளையாட்டு பயணத்தை நான் திரும்பிப் பார்த்தால் அவ்வளவு அவமானங்கள் இருந்திருக்கிறது. ஆனால் அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல் தொடர்ச்சியாக நான் உழைத்த காரணத்தால்தான் என்னால் சாதிக்க முடிந்தது.

உங்கள் அடுத்த இலக்கு என்ன?

கால்நடை மருத்துவப் படிப்பை முறையாக முடிக்கவேண்டும். பின்னர் விளையாட்டைப் பொறுத்தவரை, இதுவரை நான் செய்தது எல்லாம் ஒன்றுமே இல்லை என்ற நினைப்புடன் பூஜ்ஜியத்தி லிருந்து மீண்டும் தொடங் குவது போன்று பயிற்சி செய்யப் போகிறேன்.

வணிகம் வளர்க்க



ஸ்ரீ மதுரை மீனாட்சி
மகளிர் சுய உதவிக் குழு
அரியலூர் மாவட்டம்
கைபேசி : *80122 63516*
கிரிஸ்டல் மணி

ஈஸ்வரி மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
அரியலூர் மாவட்டம்
கைபேசி : *78268 49788*
முந்திரிப் பருப்பு

அக்னி சிறகுகள் மகளிர்
21 சுய உதவிக் குழு
செங்கல்பட்டு மாவட்டம்
கைபேசி : *74187 18010*
சாவிக் கொத்துகள்

அமுதசுரபி மகளிர்
சுய உதவிக் குழு
செங்கல்பட்டு மாவட்டம்
கைபேசி : *96001 13033*
சிறுதானியப் பொடிகள்

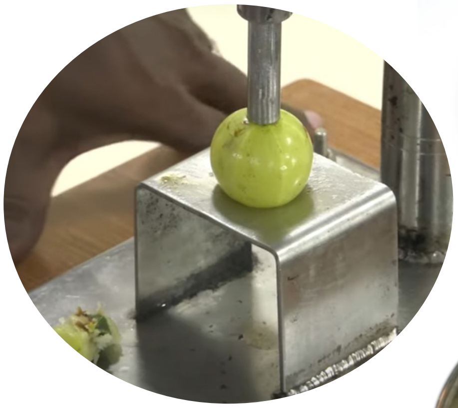
பாரேரி கைவினை
மகளிர் உதவிக் குழு
செங்கல்பட்டு மாவட்டம்
கைபேசி : *81244 18174*
பேப்பர் மெஷ்
பொம்மைகள்

தேனருவி மகளிர்
சுய உதவிக் குழு
தர்மபுரி மாவட்டம்
கைபேசி : *98650 31682*
கருப்பு கவுணி அரிசி

மதி சந்தை

மகளிர் சுய உதவிக் குழுவை மேலும் வளர்க்க எண்ணுவோர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் இயங்கும் 'மதி சந்தை' (www.mathisandhai.com) எனும் வலைதளம் வழியே பொருட்களை வாங்கலாம்.

உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி



க. ஸ்ரீநிதி

நாள் ஒன்றுக்கு ஆயிரம் ரூபாய் சம்பாதிக்க முடியுமா? என்ற கேள்விக்கு நடைமுறை சாத்தியமான பதிலை வழங்கியுள்ளார் **என்.வி.ஆர்.எஸ் நவிராஜன்.** அவர் கண்டுபிடித்த வெற்றிப் பாதை – தேன் நெல்லி தயாரிப்பு!

மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பொருட்களின் சக்தி

முன்னாள் தங்க வேலை நிபுணரான நவிராஜன், வேளாண்மைத் துறையின் இலவசப் பயிற்சியில் கலந்து கொள்கிறார். அங்கு மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பொருட்களின் சாத்தியங்களை அறிந்தவர், அதில் இறங்கி வெற்றியும் பெறுகிறார். அவர் தம் அனுபவங்களை நம்மோடு பகிர்ந்துக்கொள்கிறார்.

தேன்நெல்லி தயாரிப்பதற்கான செலவு கணக்கு

ஒரு கிலோ நெல்லிக்காய்க்கு 50 ரூபாய் முதல் 80 ரூபாய் வரை செலவாகும். இதற்கு 750 கிராம் சர்க்கரை மற்றும் 100 மில்லி தேன் தேவைப்படும். மொத்த முதலீடு சுமார் 150 ரூபாய் ஆகும். தேன்நெல்லி விற்பனை விலையை 300 ரூபாய் முதல் 400 ரூபாய் வரை நிர்ணயிக்கலாம். இதன் மூலம் சுமார் 150 ரூபாய் முதல் 250 ரூபாய் வரை லாபம் கிடைக்கும். ஒரு கிலோ நெல்லிக்காயில் இருந்து சுமார் 1.5 கிலோ தேன்நெல்லி கிடைக்கும். இந்த தேன்நெல்லியை சிறு பாக்கெட்டுகளாக பிரித்து விற்பனை செய்யலாம். தரமான நெல்லிக்காய் பயன்படுத்தினால் தேன்நெல்லியின் தரமும் லாபமும் அதிகரிக்கும். இந்த செலவு கணக்கு வட்டார விலை வேறுபாட்டிற்கு ஏற்ப மாறுபடலாம்.

ஒரு கிலோ நெல்லிக்கனியில் இருந்து 20–25 தேன்நெல்லி கிடைக்கும். தேன்நெல்லி ஒவ்வொன்றும் 20 ரூபாய்க்கு விற்பனையாகி, மொத்தம் 400–500 ரூபாய் வரை வருமானம் கிடைக்கிறது. உழைப்புச் செலவு போக, ஒரு கிலோவுக்கு 250–300 ரூபாய் வரை நிகர லாபம் ஈட்ட முடியும். "சுய உதவிக் குழுப் பெண்கள் இந்த தொழிலை மிக எளிதாக செய்யலாம். வீட்டிலேயே, குறைந்த முதலீட்டில் தொடங்கி, நல்ல லாபம் ஈட்டலாம்," என்று நம்பிக்கை ஊட்டுகிறார் நவிராஜன்.

எளிய தயாரிப்பு முறை

தேன்நெல்லி தயாரிப்பதற்கான விரிவான முறை:

முதலில், நெல்லிக்காய்களை நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதற்கு தரமான நெல்லிக்காய்களை வாங்கி அதை நல்ல தண்ணீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்து 15 நிமிடம் வரை ஊற வைக்க வேண்டும். நெல்லிக்காயில் உள்ள அழுக்குகள்,

கிருமிகள் தண்ணீரில் மிதப்பதைக் காணலாம். பிறகு அந்த நெல்லிக்காய்களை நன்கு துடைத்து ஈரமில்லாமல் தனியே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுத்த நாள், 750 கிராம் சர்க்கரையை மூன்று சம பாகங்களாக (தலா 250 கிராம்) பிரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதல் பகுதி சர்க்கரையுடன் இரண்டு கோப்பை தண்ணீர் சேர்த்து பாகு தயாரிக்க வேண்டும். தயாரித்த பாகில், நெல்லிக்காய்களை ஒரு நாள் ஊற வைக்க வேண்டும். நாம் பாகில் சேர்த்த இரண்டு கோப்பை நீர், 3 கோப்பைகளாக அடுத்த நாள் இருக்கும். நெல்லிக்காயிலிருந்து வெளிவரும் நீரே இதற்கு காரணம். பின் பாகிலிருந்து நெல்லிக்காய்களை மட்டும் தனியே எடுத்து, அதே பாகில் இரண்டாம் பங்கு

மேம்பாட்டையும் ஏற்படுத்தி வளர்ச்சியைப் பெறலாம். நெல்லிக்கனி மட்டுமல்லாமல், கொய்யா, சப்போட்டா போன்ற பழங்களையும் பழச்சாறுகளாக மதிப்பு கூட்டலாம். சந்தையில் இப்போது மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பாரம்பரிய உணவுப் பொருட்களுக்கு பெரும் தேவை உள்ளது," என்கிறார் நவிராஜன்.

தேசிய மற்றும் சர்வதேச சந்தையில் பாரம்பரிய மற்றும் ஆரோக்கிய உணவுப்

வியாபார வாய்ப்புகள்:

- உள்ளூர் கடைகளில் விற்பனை
- பள்ளி, கல்லூரி சிற்றுண்டி சாலைகளில் விற்பனை
- திருமண விழாக்கள், கூட்டங்களில் விற்பனை
- ஆன்லைன் வர்த்தகம் மூலம் விற்பனை
- மொத்த விற்பனையாளர்களுக்கு விநியோகம்

சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான சிறப்பு அம்சங்கள்:

- குறைந்த முதலீடு – ₹5000 முதல் தொடங்கலாம்
- வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்
- சிறப்பு உபகரணங்கள் தேவையில்லை
- குழு உறுப்பினர்கள் பகிர்ந்து பணியாற்றலாம்
- வேலை நேரத்தை சுயமாக நிர்வகிக்கலாம்

சர்க்கரையைச் சேர்க்க வேண்டும். மீண்டும் அதே போல் பாகு தயாரித்து நெல்லிக்காய்களை சேர்க்க வேண்டும். இதே செயல்முறையை மீதமுள்ள இரண்டு பகுதி சர்க்கரையுடனும் அடுத்தடுத்த நாட்களில் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் புதிய பாகு தயாரித்து நெல்லிக்காய்களை ஊற வைக்க வேண்டும். மூன்றாம் நாள், இறுதியாக பாகிலிருந்து நெல்லிக்காய்களை எடுத்து 100 மில்லி தேன் சேர்த்து தேன்நெல்லியை தயாரிக்க வேண்டும். இந்த முழு செயல்முறைக்கும் மூன்று நாட்கள் ஆகும். இந்த முறையில் தயாரிக்கப்படும் தேன்நெல்லி நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

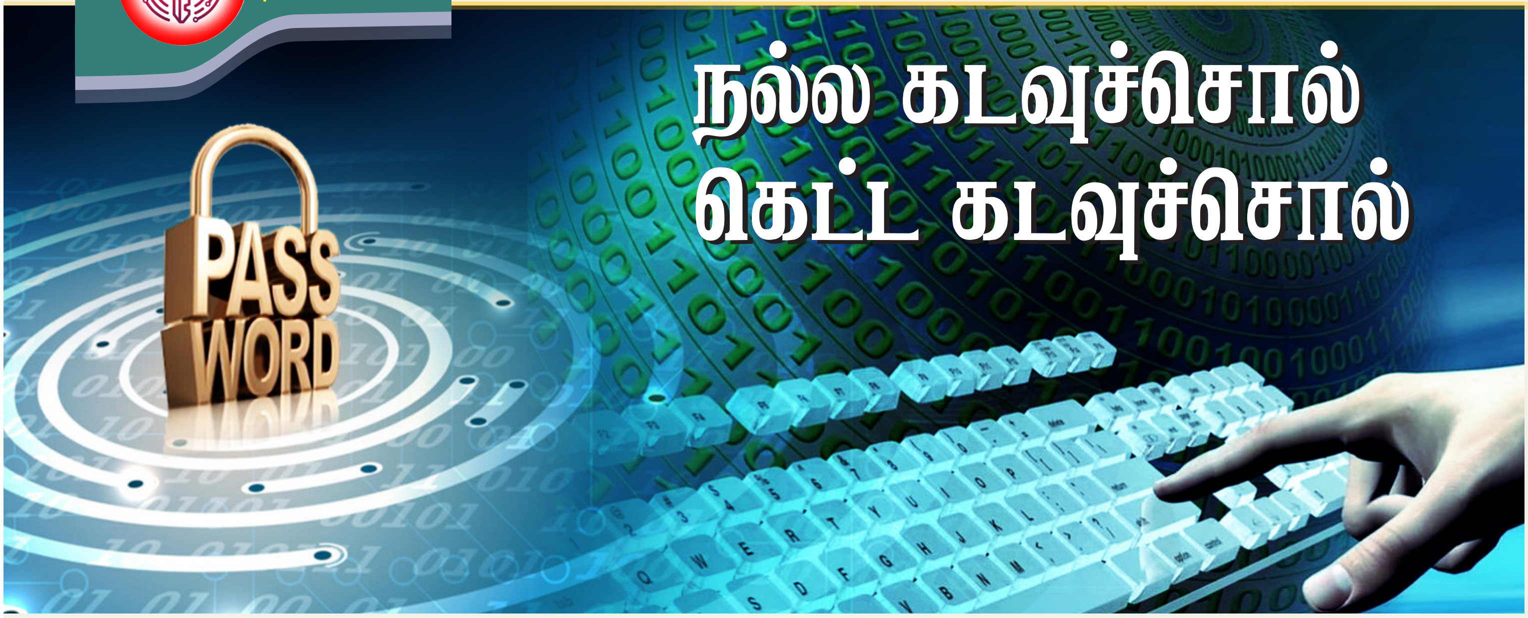
தரமான பொருட்களை மட்டுமே தயாரிக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்கிறது. இது நுகர்வோரின் நம்பிக்கையைப் பெறுவதில் முக்கிய பங்காற்றும்.

"குறைவான முதலீட்டுடன் தொடங்கிய இந்த தொழிலை, நன்கு திட்டமிட்டு நடத்தினால், இது மிக பெரிய அளவில் வளர்ச்சி பெறும் வியாபாரமாக மாறும். சிறிய அளவிலான முதலீட்டுடன் தொடங்கும் குழுக்கள், முதலீட்டுத் தொகையை உயர்த்தும் வகையில் ஆர்டர்கள் அதிகரிக்கும்போது, தொழில்நுட்ப பொருட்களுக்கு மிகப்பெரிய வரவேற்பும் அதிகரித்த தேவையும் காணப்படுகிறது. மக்கள் தங்கள் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கும் கலாச்சார மரபுகளைப் பாதுகாப்பதற்கும் இந்த உணவுப் பொருட்கள் மிகவும் உதவுகின்றன. நல்ல பேக்கேஜிங் மற்றும் சந்தைப்படுத்தல் உத்திகள் மூலம் இந்தத் தயாரிப்புகளின் மதிப்பை மேலும் அதிகரிக்க முடியும்.

சுற்றுசூழலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத கவர்ச்சிகரமான பேக்கேஜிங் வடிவமைப்பு, தெளிவான தகவல்கள் மற்றும் உள்ளூர் கலாச்சார சின்னங்கள் பொருட்களின் பார்வையைப் பெருக்கும். சிறிய கடைகளில் சாம்பிளிங் வழங்குதல், சமூக வலைதளங்கள், பிற டிஜிட்டல் மீடியாவைப் பயன்படுத்துதல் மூலம் பிரபலப்படுத்தலாம்.

பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களுக்கு இலவச பயிற்சி அளித்து வரும் நவிராஜன், சுய உதவிக் குழுக்களுக்கும் இந்த தொழில்நுட்பத்தை கற்றுத் தர தயாராக உள்ளார். இன்றைய சந்தையில் ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருட்களுக்கு அதிக தேவை உள்ளது. நெல்லிக்கனியின் ஊட்டச்சத்து மதிப்புகளைப் பாதுகாத்து, சுவையான முறையில் வழங்கும் இந்த முறை நிச்சயம் வெற்றி தரும்," என நம்பிக்கையுடன் கூறுகிறார். ●

நல்ல கடவுச்சொல் கெட்ட கடவுச்சொல்



ப. க. புகழ்ச்செல்வி

அன்பான தோழிகளே,

நான் மதி. இணையவழி குற்றம், அதன் பாதுகாப்புக் குறித்து நிறைய ஆர்வம் உள்ளவள். நம்ம ஊருல பல வகையான திருடர்கள் இருக்காங்க, அதுல ஒரு வகைதான் 'தகவல் திருடர்கள்'.

மனிதர்கள் எல்லாருக்கும் எது அடையாளம்? அவங்க பெயர், முகம், கைரேகை, இந்த மாதிரி ஒவ்வொருத்தருக்கும் தனித்துவமா இருக்கறது தானே அடையாளம்.

அந்த அடையாளத்தைத் திருடறவங்க தான் தகவல் திருடர்கள். "அட என் பெயர், முகம்லாம் எல்லாருக்குமே தெரியுமே. இதுல திருட என்ன புதையலா இருக்கு?" இப்படி நம்மில் பலர் சிந்திக்கிறோம்.

இதெல்லாம் உங்கள் மொபைலில் உள்ள சொத்துக்கள்

- அடையாள அட்டை (ஆதார், பேன் கார்டு, ஓட்டுநர் உரிமம், வாக்காளர் அட்டை)
- அரசு ஆவணங்கள் (பிறப்பு சான்று, பள்ளி, கல்லூரி தொடர்பான சான்றிதழ்கள்)
- பிறரின் தொடர்பு எண்
- வங்கி கணக்கு விவரம்
- சொத்துக்கள், வாகனங்கள் தொடர்பான ஆவணங்கள்
- உங்கள் மற்றும் உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களின் புகைப்படங்கள்

ஆனால் "இது எல்லாம் திருடி அவன் என்ன செய்வான்" என்பது அநியாயமான கேள்வி !

பெண் ஒருத்தி, மொபைல் செயலி மூலம் கடன் வாங்குகிறாள். தனது புகைப்படங்கள், அடையாள அட்டை, தொடர்பு எண் கொண்டு கணக்கைத் தொடங்கியதும் கடன் கிடைக்கிறது.

அவள் வாங்கிய கடனோ மூன்று ஆயிரம். ஆனால், பதினைந்து ஆயிரத்தைத் திருப்பி செலுத்தச் சொல்லி ஃபோன் கால்கள் வருகிறது. மொத்தத் தொகையையும் செலுத்தாவிடில், அவளின் புகைப்படங்களைப் பாலியல் ரீதியாக தவறாக சித்தரித்து வெளியிடுவேன் என்று மிரட்டல்கள் அதிகரிக்கிறது.

அவளின் நண்பர்களுக்கு கால் போகிறது, இவளின் புகைப்படங்கள் அவர்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இறுதியாக காவல்துறையில் புகார் அளித்த பின்பே இந்த தொல்லைகள் முடிவு பெற்றது.

இது போன்ற நிகழ்வுகள் பெண்களுக்கு மட்டுமே நடப்பதல்ல, யாருக்கும் நடக்கலாம் .

சரி இது எப்படிநடைபெற்றது ? நமது தனி நபர் தகவல்களான பெயர் , முகவரி , புகைப்படம் , நண்பர்கள் எண் இதெல்லாம் நாமே அந்த செயலி நடத்துபவரிடம் கொடுத்ததால் நடந்ததே !

ஆக உங்கள் தகவல் எல்லாம் முக்கியம் தானே ? நமது தகவல் எல்லாம் பாதுகாக்க வேண்டும் தானே? எப்படி நமது செல்பேசியில் உள்ள தகவல்களைப் பாதுகாப்பது ? பார்ப்போமா?

ஒரு சில விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளால் இவ்வகையான மோசடிகளைத் தடுத்திட முடியும்.

நம்ம எல்லாருக்கும் ஃபோன் பற்றி தெரியும். ஆனால், அதில் கடவுச்சொல் (பாஸ்வேர்ட்கள்) அமைப்பது பற்றி தெரியுமா?

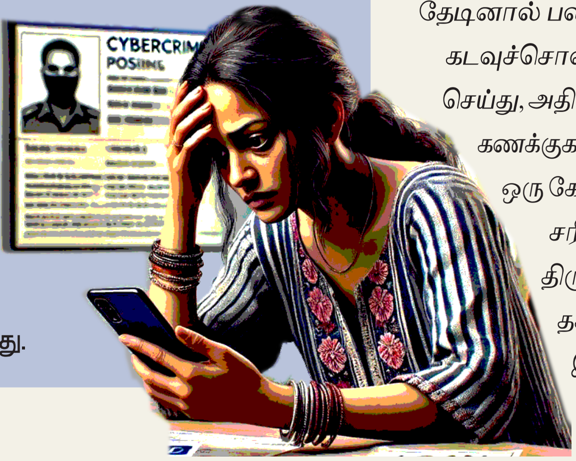
கடவுச்சொல்லில் நல்லதும் கெட்டதும் உள்ளன. எது நல்ல கடவுச்சொல், எது கெட்ட கடவுச்சொல் என பார்ப்போம்.

கடவுச்சொல் வகைகள்

கெட்ட கடவுச்சொல்	நல்ல கடவுச்சொல்
1. உங்களின் பெயர், பிறந்த தேதி மற்றும் உங்களுக்கு நெருங்கியவர், வளர்ப்பு பிராணியின் பெயரை வைப்பது.	1. குறைந்தபட்சம் 8 கேரக்டர்ஸ் (தனி எழுத்துக்கள்) அதிகபட்சம் 16 கேரக்டர்ஸ் இருக்க வேண்டும்.
2. கடவுச்சொல்லும் பயனர் பெயரும் (User ID) ஒன்றாக இருப்பது.	2. தனித்துவமிக்கதாக அமைத்தல் வேண்டும்.
3. ஒரே கடவுச்சொல்லை கணினி தொடங்கி கைபேசி, மடிக்கணினி, மின்னஞ்சல் மற்றும் சமூக வலைதள கணக்குகள் ஆகிய எல்லாவற்றிக்கும் வைப்பது.	3. எண் எழுத்து இவை இரண்டும் கலந்து அமைய வேண்டும்.
4. '123456', '123456789', 'password', 'secret', 'ad-min', 'abcd1234' 'welcome', 'india123' போன்ற கடவுச்சொல்லை வைப்பது.	4. கடவுச்சொல்லை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்.
5. கைபேசி பேட்டர்னாக C, M, S, N, L, 7 மற்றும் சதுர வடிவங்களை வைப்பது.	5. இரண்டு காரணி அங்கீகாரம் (2FA - Two Factor Authentication) அமைக்க வேண்டும். ஈமெயில் திறக்க கடவுச்சொல்லைப் போட்டதும் நமது தொலைபேசி எண்ணிற்கு ஒருமுறை கடவுச் சொல் வரும் வசதியே 2FA.
	6. உலக அளவில், அதிகமாக பயன்படுத்தப்படும் கடவுச்சொற்களின் பட்டியலைப் பார்க்க வேண்டும்.

Password manager பதிவிறக்கம் செய்யும் முறை

- Google play store செல்லுங்கள்
- 'Password Manager' என்று தேடுங்கள்.
- கிடைக்கும் பல செயலிகளில், நல்ல செயலியைத் தேர்வு செய்யும் வழிகள்
  - நிறைய பேர் பதிவிறக்கம் செய்திருக்க வேண்டும்.
  - 4 க்கு மேலான நட்சத்திர மதிப்பு வேண்டும்.
  - செயலி குறித்த நல்ல கருத்துக்கள் இருக்க வேண்டும்.
- இவைகள் எல்லாம் இருந்தால், நீங்களும் Install கொடுத்து பதிவிறக்குங்கள்.
- உதாரணமாக Google, Norpad, Norton password manager செயலிகள் இருக்கிறது.



கெட்ட கடவுச்சொல் எனில் உடனே நல்ல கடவுச்சொல்லாக மாற்றிடலாம் தானே?

இது மட்டுமில்லாமல் கடவுச்சொல் அமைக்கும்போது, ஒவ்வொரு கணக்குக்கும் (மின்னஞ்சல், முகநூல், இன்ஸ்டாகிராம் உள்ளிட்ட சமூக வலைதள கணக்குகள், மொபைல், கணினி லாக் உள்ளிட்டவை) தனித் தனி கடவுச்சொல் அமைக்க வேண்டும்.

"தனித் தனி கடவுச்சொல்லா? இங்க இருக்க பொழுப்ப பாக்கவே, நேரமில்ல இதுல கடவுச்சொல்லாம் வேற ஞாபகம் வச்சிக்கணுமாம்" என்று என்னைத் திட்டுவதுப் புரிகிறது.

கடவுச்சொற்களைச் சேமிக்க 'Password Manager' என்று தேடினால் பல செயலிகள் கிடைக்கும்.

கடவுச்சொல் மேனேஜர் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, அதில் உங்கள் மின்னஞ்சல், சமூக வலைதள கணக்குகளின் பாஸ்வேர்ட்களை தனித்தனியாக (அ) ஒரு கோப்பு உருவாக்கியும் சேமித்து வைக்கலாம்.

சரி நீங்க சொல்லுங்க தோழிகளே, தகவல் திருடர்களிடம் இருந்து உங்க தனிப்பட்ட தகவல்களைப் பாதுகாத்துக்க நீங்க ரெடியா? இனி ஒவ்வொன்றாக பார்ப்போம்.

வெளிப்பாடு

ஆசிரியர் குறிப்பு

அம்பை

தமிழ் எழுத்தாளர்கள் உலகில் 1960 களில் இருந்து உரத்து ஒலிக்க தொடங்கியது அம்பையின் குரல். பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக இருக்கும் அடக்குமுறைகளை இவரின் எழுத்தெனும் சம்மட்டியால் ஓங்கி அடித்துள்ளார். 2021 ஆம் ஆண்டு, இவரின் 'சிவப்புக் கழுத்துடன் ஒரு பச்சைப் பறவை' எனும் சிறுகதை தொகுப்பிற்கு சாகித்திய அகாதமி விருது கிடைத்தது. 1988 ஆம் ஆண்டில் வெளியான 'வீட்டின் மூலையில் ஒரு சமையலறை' தொகுப்பில் 'வெளிப்பாடு' கதை இடம் பெற்றுள்ளது.

நன்றி - காலச்சுவடு பதிப்பகம்

ஓவியங்கள்:

துர்கா

அந்தப் பேருந்து நிலையத்தை நினைவில் இருத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று தோன்றியது. அதன் ஓசைகளையும், பிம்பங்களையும் மனதில் உறைந்து போக வைத்துவிட வேண்டும். பின்னால் நினைவுகூற. முக்கலும், முனகலும், பெருமூச்சுமாய் ஒரு தமிழ் சினிமாப் பாட்டு. வீடியோ கோச்சுகளின் அழைப்பை விடுக்கும் கூவல்கள். அறிவிப்புகள். பாட்டின் அதிர்வுப் பின்னணியில், மடக்கிய ரவிக்கையிலிருந்து வெளிப்பட்ட ஒரு முலை. காம்பு விறைத்து, பழுத்து. அதைச் சிறு சப்பலுடன் கவ்விய சிறு உதடுகள். நீலமும் சிவப்புமாய், கூச அடித்த பட்டுப் புடவையின் கழுத்துப்புற ஈரம். எண்ணெய் தடவி இறுக்கிப் பின்னிய தலையோடு ஒட்டிக்கொண்டிருந்த பின் தலையில் விரல்கள் நுழைத்த மல்லி, கதம்பம். கட்டணக் கழிப்பிடம் அருகேயே சுவரில் பீச்சியவனின் ஒரு கருத்த பிருஷ்டம். உள்நாக்குத் தெரிய, வாயைத் திறந்து கேவலின் உச்சக்கட்ட ஒலி செத்த நிலையில் ஒரு ரெட்டைக்குச்சிப் பின்னல் பெண்.

கண்டக்டரைச் சுற்றி இருந்த கூட்டத்தில் அவன் – சிதம்பரம் – மோதிக்கொண்டிருந்தான் அவளுக்காக. ஒரு அரைக்கைச் சட்டை. காலில் ஒரு தேய்ந்த செருப்பு. காலையில் ரயில் நிலையத்துக்கும் இப்படித்தான் வந்தான். நொடியில் அவளை அடையாளம் கண்டு கொண்டுவிட்டான். சிறு பெட்டியை அவள் கையிலிருந்து வாங்கினான் முதலில். அவளால் பெட்டி தூக்க முடியாது; டிக்கெட் வாங்குதல் போன்ற விஷயங்களைச் செய்ய முடியாது என்பது பற்றித் தீர்மானமாக இருந்தான். ரயில் நிலையத்திலிருந்து வெளியே வந்து நடக்கத் தொடங்கியது, "ஏ யப்பா! இப்படி விறுவிறுன்னு நடக்கறீங்களே!" என்று வியந்தான். நடத்திக்கொண்டே போனான்.

"எங்கே போறோம்?"

"இதோ, இந்த முக்குவரிக்கும்தான். தாமிரவருணிக்கு. ஆத்துல குளிச்சிட்டுப் போயிடலாம்."

"ஐயோ! எனக்கு அங்கல்லாம் குளிக்க வராது."

"அய்ய! ஒண்ணுமில்லிங்க. எத்தன பேரு குளிக்கறாங்க பாருங்க."

மார்பில் பாதித் துணி. மீதி, கல்லில் பட் பட். நீர் தெறித்தது. மஞ்சள் கன்னங்களும், பாதங்களும், ஈரத் தொடைகளும். ஈரமுடி முதுகில். தலைப்பை வாயில் கவ்வி நொடியில் ரவிக்கை ஏறியது. மின்னல் மாதிரி இடையும், பின்பகுதியும் பளீரிட்டபின், மந்திரம் போட்டதுபோல் புடவை இடுப்பில்.

முடியாது. அவளுக்கு நிறைய விஷயங்கள் இருந்தன அணிந்துகொள்ள. எளிமையானவை அல்ல. திறந்தவெளியில் அவிழ்க்கவும் முடியாது.

"முடியாதுங்களா?"

"இல்ல. பழக்கமில்ல."

"இங்க வந்து தாமிரவருணி குளிக்காம போகலாமா?"

"இல்லல்ல. முடியாது."

மறுப்பால் சற்றுப் பாதிக்கப்பட்டான். "ஏங்க, ஆத்துல குளிக்கறது என்னங்க கஷ்டம்?" என்று முணுமுணுத்தான். "சரி வாங்க" என்று மீண்டும் நடத்தினான்.

ஒரு மரக்கதவின் முன் நின்று, "அண்ணி, அண்ணி" என்றான். கதவு திறந்தது.

திறந்தவரிடம், "இவங்கதான்... நான் சொன்னேனே? ரிப்போர்ட் எழுதணுமாம். கிருஷ்ணமூர்த்தி உதவி பண்ணச் சொல்லிக் கடுதாசி போட்டிருந்தார். கணபதி இல்ல ஊர்ல. ஒட்டல்லே ரூம் போடலாம்னு பார்த்தேன். வேணாங்கறாங்க. அரை நாள்தானே இங்கன. அதான் கூட்டிட்டு வந்தேன்."

"ஒட்டல் எதுக்கு நம்ம வீடு இருக்கச் சொல்ல? உள்ளாற வாங்க," என்றார்.

உள்ளே, சமையலறையிலிருந்து ஒரு முகம் எட்டிப் பார்த்தது.

"குளிக்கணுமாம்." என்று அறிவித்தான் செய்தி மாதிரி.

"என்ன?" என்றாள் அண்ணி.

"குளிக்கணுமாம்."

"ஆத்துப் பக்கமா வரலியா?"

"வந்தமே. பளக்கம் இல்லியாம்."

"இருக்கட்டும். இப்ப குளிக்கலாம்." என்றாள்.

காப்பி வந்தது.

"வாங்க" என்றாள்.

சமையலறையின் முற்றத்தைக் காட்டி, "பக்கிட்டுல தண்ணி வெச்சிருக்கேன். ஊத்திக்கிடுங்க. கதவு சாத்த வேண்டாம். யாரும் வரமாட்டாங்க" என்றாள்.

அடுப்பில் பருப்பு மஞ்சள் வாசனையுடன் வெந்தது. இன்னொரு அடுப்பில் தோசைக்கல்.

சிறு பெட்டியை அவள் கையிலிருந்து வாங்கினான் முதலில். அவளால் பெட்டி தூக்க முடியாது; டிக்கெட் வாங்குதல் போன்ற விஷயங்களைச் செய்ய முடியாது என்பது பற்றித் தீர்மானமாக இருந்தான்.

"மஞ்சத்துண்டு பொறையில இருக்கு". என்று விருக்கென்று உள்ளே வந்து தோசைக்கல் முன்னால் அமர்ந்தாள். அவள் அப்படி சர்வசாதாரணமாய்ப் புகுந்தது பாதிப்பதற்குமுன், தோசைக்கான மாவை ஊற்றினாள்.

ஜிவ்வென்று பசி வயிற்றைக் கவ்வியது. அம்மியில் சிதைந்த முதல் பச்சை மிளகாய் நெடி மூக்கில் ஏறித் தலையில் போதையாய் முட்டியது.

"முதுகு தேய்க்கணுமா?"

"இல்ல, இல்ல, வேண்டாம்."

"கூச்சப்படுறீகளோ? பொம்பளைகளுக்குள்ள என்ன கூச்சம்?"

முதல் தோசை, பொன் நிற முறுகலாய் வாழை இலைமேல் விழுந்தது. இன்னொரு 'சொய்'. கரண்டியால் ஒரு தேய் தேய்த்ததும் வட்டமாய் விரிந்தது.

"முடிக்கு எண்ணெய் தேக்க மாட்டீகளோ?"

"தேப்பனே."

"பின்னே ஏன் இப்படி உதுந்துபோய்க் கிடக்கு? கரகரன்னுட்டு ரெண்டு கை எண்ணெய் தேய்ச்சு சீக்காய்ப் பொடி கொழச்சு தாமிரவருணில குளிச்சா முடி ஏன் வளராதுங்கேன்?"

அவள் தலையைப் பார்த்தாள். கருகருவென்று வெங்கலப் பானை மாதிரி முடிந்த தலைமயிர்.

"என் முடியைப் பாக்கீகளா? எனக்கு வயசு அம்பது. ஒரு முடி நரைக்கல. இன்னும் தூரம் போகலை."

உனக்கு மறைக்க ஒன்றுமே இல்லையா? உன்னையும் என்னை மாதிரி அடக்கி அடக்கித்தான் – தலைப்பு ஏன் இப்படித் தொங்கறது? இடுப்பில் செருகு. வாசல் பக்கம் என்ன பண்றே? வாயை மூடு. கொரல் வெளில வரக்கூடாது. படிப்பு கிடக்கட்டும்; இந்தக் காயை நறுக்கித் தா. அப்புறம்

தயிர் கடையலாம் - வளர்த்திருப்பார்கள். எந்த பலத்துடன் இப்படி வெள்ளையாய்ப் பேசுகிறாய்? சிரிக்கிறாய்?

"பதினாலு வயசிலே கல்யாணம். இவுகளுக்கு வயசு இருபது. அல்லு அசலு இல்ல. சொந்த மாமா பையன். பெறகு என்ன? சோறு வடிக்கிற ராச்சியந்தான். ரெண்டு பொட்டச்சிக. ஒரு மகன். கட்டிக் கொடுத்தாச்சு. அட, பேரன் எடுத்திட்டன்னா பாத்துக்குங்களேன்."

இதுதான் உன் வாழ்க்கையின் கதையா? நாலு வரியில்?

உள்ளாடைகளை எப்படி அணிவது என்று யோசித்தாள்.

"தோசை வெச்சுட்டு வாரேன் அவுகளுக்கு. சாப்பிடச் சாப்பிட வெக்கணும். இல்லாட்டா மூக்கு மேல கோவம் புசுக்குன்னு ஒரு அறை வெச்சார்னா...." சிரித்தாள். வெளியே விரைந்தாள் வாழை இலையுடன்.

வேகமாக உடைகளை அணிந்தாள். சரியாகத் துடைக்காத உடம்பில் ரவிக்கை சுலபமாக ஏறவில்லை. முழங்கை அருகே பிடித்தது.

"சாப்பிட வரீகளா? எனக்குப் பசிக்கி."

"நான் தோசை சுடட்டுமா?"

"அட, தோசை சுடத் தெரியுமா?"

"ஏன், தெரியாதுன்னு நீனைச்சீங்களா? ஒங்களை மாதிரி அவ்வளவு அழகா வராது. ஆனா சுடுவேன்."

"என்ன மாதிரின்னா, என் வயசு என்ன, உங்க வயசு என்ன? பத்து வயசு தொடங்கி சுடறேன். நாப்பது வருஷத்துல ஒரு நாளைக்கு இருபது மேனிக்கு எவ்வளவு தோசை... அம்மம்மா..."

ஒரு வருடத்துக்கு ஏழாயிரத்து முந்நூறு தோசைகள். நாற்பது வருடங்களில் இரண்டு லட்சத்துத் தொண்ணூற்றிரண்டாயிரம் தோசைகள். இது தவிர இட்லிகள், வடைகள், அப்பங்கள், பொரியல்கள், குழம்புகள். எவ்வளவு முறை சோறு வடித்திருப்பாள்? எவ்வளவு கிலோ அரிசி சமைத்திருப்பாள்? இவள் சிரிக்கிறாள்.

"என்னா ரிப்போர்டு எளுதணும்?"

"பொம்பளைங்க பத்தி."

"பொம்பளைங்க பத்தி எளுத என்ன இருக்கு?"

"அதாவது அவங்க எப்படி வாழறாங்க என்னெல்லாம் வேலை செய்யறாங்க அவங்க தங்களோட வாழ்க்கையைப் பத்தி என்ன நெனைக்கிறாங்க..."

"என்ன நெனக்கிறாங்க? புள்ள பெறுதோம். ஆக்கிப் போடுதோம்."

"எப்பப் பாரு புள்ள பெறலியே? நடுவிலே ஏதாவது யோசிச்சிருப்பீங்க, இல்ல?"

"ஆமா, ரோசிச்சோம், போங்க."

மௌனமாகச் சாப்பிட்டார்கள்.

தோசை விள்ளலைச் சட்டினியில் தோய்த்தபின், வாயில் போடாமல் இவளைப் பார்த்தாள்.

"ஒரு பொஸ்தகமுங்க. எங்க வூட்டுல இருந்திச்சு. நான் சின்னப் புள்ளையா இருக்கச்சொல்ல. ஒரே போட்டோவுங்க. சமுத்திர போட்டோ, நொரையா அலை. செல போட்டோவுலே அப்படியே கண்ணாடி மாதிரி கெடக்கு சமுத்திரம். திருச்செந்தூர் கோயில் விளால நான் பாத்திருக்கேன் சமுத்திரம். ஒரு வாட்டி சொரம் வந்து சமுத்திரம் சமுத்திரமுன்னுட்டு பெனாத்தினேன். 'பயித்தியாரி, பயித்தியாரி'ன்னு இவுக ஒரே கோவம். அதென்னமோ வியாதிங்க. சமுத்திர சாபம். சமுத்திரம் பாக்கணுமே பாக்கணுமேன்னுட்டு பறப்பேன். இவுக ஒரு அறை வெப்பாக பாருங்க, அடங்கிடுவேன். முருக பக்தருங்க இவுக...."

ஒரு நகரத்தில் ஒரு சின்னப் பெண். அவள் வசித்த தெருவின் முனையில் ஒரு சிறு புத்தகக் கடை. கண்ணாடிச் சுவர்கள். இவள் மூக்கும் கண்களும் மட்டும் கண்ணாடிச் சுவர்வரை எட்டும் எம்பினால். ஒரு சுழல் அலமாரியின் பின்னால் அது இருந்தது. நீலக் கடலின் ஒரு ஓய்ந்த முனை. நிலாவின் ஒளிக்கதிர்கள் மெத்தென்று ஊடுருவியது ஒரு தையல்போல். ஒரு படகு, கடல், படகு, நிலா எல்லாம் ஒன்றோடொன்று கலந்திருந்தது நீலமாக. அவளுக்கு நீலம் பிடிக்கும், ரொம்ப. தெரு முனையை அடையும் போதெல்லாம் அவள் கண்களும் மூக்கும் கண்னாடியை அழுத்தும். அவர் பார்த்தார் ஒருநாள், கடைக்காரர்.

"என்ன பாப்பா?"

"சமுத்திரம்." இவள் காட்டினாள்.

"உள்ளே வா."

அவர் அதைக் கழற்றி அவளிடம் பார்க்கத் தந்தார். அது ஒரு ஐரோப்பிய ஓவியம். மோனேயா? நினைவில்லை. ஒருநாள் அதை அவளுக்குத் தந்தார். அவள் குழந்தை பருவத்தின் ஒரு மென்மையான பகுதி. ஓவியக் கடல்.

"என்ன டீச்சர், இவகிட்ட பேசறீங்களா? ஒண்ணும் தெரியாது இவளுக்கு. மீன் கொளம்பு வேணா நல்லா ஆக்குவா." சிரித்தார்.

பத்து வயசு தொடங்கி சுடறேன். நாப்பது வருஷத்துல ஒரு நாளைக்கு இருபது மேனிக்கு எவ்வளவு தோசை... அம்மம்மா... நாற்பது வருடங்களில் இரண்டு லட்சத்துத் தொண்ணூற்றி இரண்டாயிரம் தோசைகள்!

இவள் நிமிர்ந்து அவளைப் பார்த்தாள். அவள் இவளை அரைக்கணம் பார்த்துவிட்டு இலையுடன் எழுந்து தன் கணவனைத் தாண்டிப் போனாள்.

கிளம்பும்போது, "அடுத்த வாட்டி ரெண்டு நாள் இருக்குற மாதிரி வாங்க டீச்சர். திருச்செந்தூர் போகலாம்," என்றாள்.

"ஆமா, ஆமா, சாப்பாடெல்லாம் கட்டிட்டுப் போகலாம். நல்லாயிருக்கும் டீச்சர் முருகன் கோவில்," என்றார் அவர்.

"உங்கள் கைதோசை சாப்பிட வருவேன் இன்னொரு தடவை" என்றாள்.

பஸ் டிக்கெட்டோடு வந்தான் அவன்.

"போயிடுவீங்க இல்ல? அங்க கணபதி வருவார். வேலை முடிஞ்சதும் அவரு வீட்டுக்கு வந்திடலாம். இப்ப அவரு இங்க இல்ல. அதனாலதான்... போயிடுவீங்க இல்ல?"

"டெல்லியிலேர்ந்து இங்க வரலியா? ஏன் போக முடியாது?"

"இல்ல.... ஒத்தையா...."

"அதெல்லாம் போயிடுவேன்."

பஸ் கிளம்பும்முன் கண்டக்டரிடம், "அவுங்க புதுசு. கொஞ்சம் பாத்து எறக்கிவிடுங்கய்யா," என்றான்.

மூச்சு முட்டியது. பாதுகாப்பும் ஒரு அடக்குமுறைதான். நீ வீட்டில் இருந்தால் உன்னை நான் காப்பாற்ற முடியும். வெளியே வந்து நான் சுவாசிக்கும் காற்றை நீ உள்ளுக்கு இழுத்தவுடனேயே அபாயம் உன்னைச் சூழ்கிறது. எட்டுத் திக்கும் வாயை அகல விரிக்கிறது உன்னை விழுங்க. என் கரிசனத்தைப் பார். எவ்வளவு அக்கறை பார் எனக்கு. கடல் வேண்டியிருந்தது அவளுக்கு. அலைகளை வீசி வீசிப் போட்டு அலையும் உதாசீனக் கடல்.

கணபதி வந்திருந்தார். வேலையை முடித்து பஸ் ஏறி அவர் வீட்டை அடையும்போது இரவு மணி ஒன்று. நீண்ட, கல்லால் ஆன ரேழியில் நடந்து வெளிமுற்றத்தைத் தாண்டிக் கதவை எட்டினார்கள். கதவைத் தட்டாமல் 'சந்திரா, சந்திரா' என்றார் சன்னமாக. சிரித்த முகத்துடன் ஒரு இருபது வயசுப் பெண் வந்தாள். மேல்புறம் இரும்புக்கம்பிகள் போட்ட கதவைத் திறந்தாள். கலைந்த தலை மயிரை ஒதுக்கியபடி "வாங்க" என்றாள்.

"அண்ணி மச்சுலே படுத்திருக்காங்க," என்றாள் அவரிடம்.

"என் தங்கை" என்றார்.

சிரித்தாள். கூடத்தில் சமையலறையை ஒட்டி ஒரு சிறு பாயை விரித்தாள். "உட்காருங்க."

மூச்சு முட்டியது. பாதுகாப்பும் ஒரு அடக்குமுறைதான். நீ வீட்டில் இருந்தால் உன்னை நான் காப்பாற்ற முடியும். வெளியே வந்து நான் சுவாசிக்கும் காற்றை நீ உள்ளுக்கு இழுத்தவுடனேயே அபாயம் உன்னைச் சூழ்கிறது.

ஸ்டவ் பற்றவைத்து, தோசைக்கல்லைப் போட்டாள். உள்ளே விறகடுப்பு கோலத்துடன் உட்கார்ந்திருந்தது.

இரண்டு வாழை இலைக் கீற்றுகளை விரித்தாள்.

தோசை விழுந்தது அதில். மிளகாய்ப் பொடி, நெய், சாப்பிட்டு முடிக்கும்முன் டம்ளரில் சுடச்சுடப் பால்.

காலையில் டீயுடன் எழுப்பினாள்.

"எப்படித் தெரியும் டீதான் சாப்பிடுவேன்னுட்டு?"

"அண்ணா சொன்னாரு, டெல்லிக்காரங்களுக்கு டீதான் பிடிக்கும்ன்னு"

"அப்புறம்?"

"விறுவிறுன்னு நடப்பீங்கன்னுட்டு, ஒத்தையா எல்லா இடத்துக்கும் போவீங்கன்னுட்டு."

"நீ வரியா என்னோட?"

"நான் எப்பிடி? அனுப்ப மாட்டாக வெளில எல்லாம்."

"போகவே மாட்டியா?"

"எப்பனாச்சும். கோயில், திருவிழா, அண்ணா அண்ணி அழைச்சிட்டுப் போனா சினிமா."

"பின்ன வீட்டுல என்ன பண்ணுவ?"

"வேலை இருக்குமே. அம்மா ஒத்தையா எப்படி எல்... செய்வாக? அண்ணியும் நானும் செய்வோம். மாட்டுக்குத்... தோசை மாவாட்டறது, சட்டினி, தொவையல் அரைக்... எல்லாம். துணி தோய்ப்பேன். சின்னண்... ஷர்ட்டு, பான்ட்டு தோச்சு, கஞ்சி போ... பெட்டி போட்டு வைக்கணும். இல்ல... ரொம்ப கோவிப்பான். மத்தியா... நேரம் கெடச்சா பத்திரிகை படிப்... தொடர்கதை...."

"டீ நல்லா இருக்கு"

"அந்த 'சுரபி' பத்திரிகைல வர... கதேல அந்தாளு கூப்பிடுறான்னு... இவ போயிருக்கா. தொடரும்... போட்டுட்டாக. அவன்... கெடுத்திடுவான்னு பயமா இருக்குது... போகக் கூடாதில்ல?"

"உனக்கு வெளியே போகத் தோண...

"போகலாமே. கல்யாணம் கட்டி... மாப்பிள்ளையோட போகலாம். ... கண்ணி, சினிமா, வேத்தூரு எல்... மாப்பிள்ளை பார்த்தாக. ஒண்... கூடிவரல்ல."

"எந்த மாதிரி புருஷன் வேணும் உன...

"ஏன், மாப்பிள்ளை பாத்துத் தருவீகளே... குறும்பு கண்ணில்.

"நான் பார்க்கட்டுமா டெல்லி மாப்பிள்... செக்கச் செவேல்ன்னுட்டு பஞ்...

மாப்பிள்ளை?"

"கேலி பேசுறீங்க"

"இல்லல்ல. நீ சொல்லேன்."

"எப்படிப்பட்டவருன்னா? நல்லவரா இருக்கோணும்."

"நல்லவர்ன்னா? சிகரெட்டு பிடிக்கக் கூடாதா? குடிக்கக் கூடாதா எப்படி?"

"கோவக்காரரா இருக்கக் கூடாது. கை நீட்டக் கூடாது."

"ஏழையா பணக்காரரா?"

"நல்ல கொணமா இருக்கோணும். படிச்சவர்னா சம்பளம் நல்லாதானே இருக்கும்? நல்லா வெச்சுக்கிடணும்."

ஒரு பேப்பரை எடுத்தாள். "கல்யாணம் கட்டிட்டு என்னெல்லாம் வேணும் சொல்லு. நான் பட்டியல் போடறேன்."

"கேலியா?"

"சே, நிஜமாவே. சொல்லு"

ஊஞ்சல் சங்கிலியில் தலையைச் சாய்த்து, முழங்காலைப் பலகையில் ஊன்றி நின்றாள். கூந்தல் அலையாய் நெற்றியில் விழுந்தது. பாய்மர இமைகள் மேலெழுந்தன படகுக் கண்கள் மிதக்க. பட்டியல் அவளிடம் இருந்தது.

தெருவுல நடக்கணும் தெனம்.

ஓட்டல்ல பலகாரம் சாப்பிடணும்.

கடைக்குப் போய் நானே பொடவை எடுக்கணும்.

சினிமா போகணும்.

நெறைய ஊர் பாக்கணும்.

பின்கட்டு உலகில் பதியப் பதிய நடந்தாள். எருமை மாட்டை அடக்கினாள். தீனி போட்டாள். தீட்டானால் குளிக்கும் இருட்குகை ஸ்நான அறையைக் காட்டினாள். எட்டிப்பார்க்கும் போதெல்லாம் அடுப்படியில். தோசை சுடவா அக்கா? இட்டிலி ஊற்றித் தரட்டுமா? இரவில் புடவை விலகாமல் இரு கால்களையும் அடக்கி, மடக்கிப் படுத்தாள். யார் ஒரு தும்மல் போட்டாலும் எழுந்து மிளகு சீரகம் பொடித்த சுடுதண்ணி போட, விசை தட்டியவுடன் இயங்குபவள் போல் டாணென்று எழுந்தாள். இரவில் அவளுடைய கையை எடுத்து முகத்தில் வைத்துக்கொண்டாள். சோற்றுமணம் அடித்தது. பல யுகங்களின் சோற்று மணம்.

பெட்டியை மூடும்போது சொன்னாள்:

"நீங்க போயிட்டீங்கன்னா உங்களை ரொம்பத் தேடும் எனக்கு."

"கல்யாணப் பத்திரிகை வெப்பே இல்ல எனக்கு?"

"பின்னே? வெக்காம?"

கணபதி பெட்டியை எடுத்துக்கொண்டார். முன்கட்டுச் சுவர்வரை வந்தாள். "அதுவரை வாயேன்" என்று தெருவை ஒட்டிய கதவைக் காட்டியதும் "ம்ஹூம்" என்றாள். சிரித்தாள். கத்திரிப்பூ நிறச் சேலை அணிந்திருந்தாள். தெருக்கதவை எட்டியபோது, "அக்காவுக்கு நம்ம ஊரு அல்வா வாங்கித்தர மறக்காதீக" என்று அவள் குரல் வந்தது. திரும்பிப் பார்த்தபோது அவள் கட்டியிருந்த கத்திரிப்பூ நிறச் சேலையின் தலைப்பு முனை மட்டும் தெரிந்தது.

கத்திரிப்பூ நிறத் துணியை மனதில் படரவிட்டாள். அது மடங்கி விரிந்து அலையாய்ச் சுழன்றது. கத்திரிப்பூ நிறக்கடல். அது சிறிது சிறிதாய் விஷ நீலமாகியது. பொங்கிப் பொங்கி வந்தது. கன்னத்தில் சொடுக்கும் அடியின் ஓசை வந்தது. முருக பக்தரின் அடி.

பஸ் நிறுத்தத்தில் சிதம்பரம் ஒரு பொட்டலத்தை நீட்டினான்.

"என்ன இது?"

"அந்த அண்ணிகிட்ட நீங்க கிளம்பறீங்கன்னுட்டு சொன்னேன். தோசை கட்டித் தந்தாங்க. வழியில சாப்பிட."

சந்திராவின் வேண்டுகோள்படி கணபதி அல்வாவுடன் வந்தார். வாழை இலையில் நெய்யுடன் வழுக்கிய அல்வா.

சுய உதவிக் குழுக்களின்
செயல்பாடுகளை அறிந்திட
முற்றம் படியுங்கள்!

முற்றம் மேலும் மேலும்
வளர்ந்திட உங்களின்
**ஆதரவை
தாருங்கள்!**

முற்றத்திற்கு சந்தா
செலுத்திடுங்கள்!

புத்தகத்தைப் படிக்க என்னை
Scan செய்யவும்

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்	
ஒரு ஆண்டு	ரூ. 240/–
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 450/–
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 680/–

விளம்பரக் கட்டணம்	
அட்டையின் 2–வது பக்கம்	ரூ. 50,000/–
அட்டையின் 3–வது பக்கம்	ரூ. 50,000/–
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/–
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/–

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை முற்றம் (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

சந்தாதாரர்களே நேரடியாக முற்றம் https://mutram.org.in/Login.aspx என்ற இணையதள முகவரி அல்லது https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isky.mutram_magazine என்ற கைபேசி செயலியில் தங்களது முகவரியினைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் பணப்பரிமாற்றம் போன்ற பணிகளை செய்து கொள்ளலாம்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி

முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,

அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 1வது மாடி, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

முற்றம் இதழில் உங்களுடைய படைப்புகளான, கவிதை, கட்டுரை, ஓவியம், சிறுகதை மற்றும் 'வாழ்ந்துக் காட்டுவோம்' பகுதியில் உங்கள் குழுவின் சாதனைக் கதை இடம் பெற உரிய புகைப்படங்களுடன் கீழ்காணும் மின்னஞ்சல், முகவரி வழியே எங்களை அணுகுங்கள். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் :
wdcmutram@gmail.com

கௌரவ ஆசிரியர்
ச. திவ்யதர்சினி, இ.ஆ.ப.

சிறப்பு ஆலோசகர்
ஐயன் கார்த்திகேயன், பி.டெக்.,

பதிப்பாளர், ஆசிரியர்
எஸ். சின்னப்பன்

மேலாளர்
வா. ராகுலன், PRO

துணை ஆசிரியர்
ஏ. கண்ணன்

பிழை திருத்துபவர்
எஸ்.எஸ். ரவிச்சந்திரன்

வடிவமைப்பு
என்.எஸ். நாணா

புத்தக மேம்பாடு
Aarah Digitainments

ஊரக வளர்ச்சி
மற்றும்
ஊராட்சித்துறை
மலர்: 26
இதழ்: 9
ஜனவரி 2025

கவிதை

யுகபாரதி

பிடி நழுவிய பட்டம்

கைநழுவியதும்
அழத் தொடங்கிய காவ்யாவிடம்,
நூலறுந்த நொடிமுதல்
விடுதலையை உணர்ந்த
பட்டத்தைக் காட்டி,
'பிடி நழுவியதும்
பிரியம்போல் பறப்பதே
போதாதா உனக்கென்றேன்?'

காற்றின் விசைக்கேற்ப
வாலசைத்துப் போகுமதை
எத்தனை காலத்திற்கு
நாமே வைத்திருக்கவும்
முடியுமென்றேன்.

எதுசொல்லியும் சாந்தப்படாதவள்,
எதையெதையோ பிதற்றி
இறுதியில் என்னையே
எடுத்தெறிந்தாள்.

நாமே செய்து
நாமே நூல்பொருத்தி
நாமே விட்டதுதானே எனத்
தேற்றியபோது,
எங்கேயாச்சும் மரத்துல மாட்டி
கிழிஞ்சிடுமேப்பா' என்றாள்.

ஓவியம்: துர்கா

பிரிவிலும் மரணத்திலும்
மனிதர்கள் ஏன் அழுகிறார்களென்று
தெரியாத மகள் காவ்யாவிற்குத்
பதினொரு வயது
தற்போது.

"நல்ல மன நலமே, நல்ல உடல் நலத்திற்கு வழி"

கோகுலன் கிருஷ்ணமூர்த்தி

மாறி வரும் காலச்சூழல், நமது உடல் மற்றும் மன நலனில் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி வருகிறது. உடல் சார்ந்த நோய்களில் கவனம் செலுத்துபவர்கள், தங்கள் மனநலனில் கவனம் செலுத்த தவறுகிறார்கள்.

'மனநலமா? அப்படி என்றால் என்ன?' என்கின்ற அளவுக்குத்தான் நம்மில் பலரின் புரிதல் இருக்கிறது.

எவ்வளவோ அறிவியல் வளர்ச்சி வந்திருந்தாலும், மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட (அ) சமநிலை தவறிய ஒருவரைப் பார்த்தால் 'பேய் பிடித்துள்ளது' என்று எண்ணுகிறோம். மனநல சிகிச்சைக்கு அழைத்து செல்லாமல் மத வழிபாட்டு கூடங்களுக்குச் செல்வதையும் அறிவோம்.

மூட பழக்கங்களை விடுத்து அறிவியல் வழி நடப்பதே நலம். அந்த அறிவியல் வழியை அறிவோம் வாருங்கள்.

மனநலம் அறிக

மனநலம் குறித்து கட்டாயம் அனைவரும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம், இது குறித்து சென்னையைச் சேர்ந்த மருத்துவ மனநல ஆலோசகர் வந்தனாவிடம் பேசினோம் .

"உடல், மனம், சமூகம் வாழ்வு மற்றும் உணர்வு சார்ந்த நல்வாழ்வைத்தான் நலம் என்கிறோம். அதில் ஒரு முக்கியப் பங்குதான் மனநலம். உடல் நலனும், மன நலனும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களாக கருதலாம்.

அவை ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை என்பதால், ஒருபுறம் உடல் நலனில் மட்டுமே அக்கறை செலுத்தி விட்டு, மறுபுறம் மனநலனை அலட்சியம் செய்யக்கூடாது. உடல் நலத்திற்கு இணையாக மன நலனைப் பேணத் தவறினால், பல உடல்நல பிரச்சனைகளையும் நாம் சந்திக்க நேரிடும்" என்கிறார்.

பெண்களும் மனநலமும்

"மாதவிடாய், மகப்பேறு, உடல் வாகு மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் போன்ற பாலின மற்றும் சமூக காரணிகளால்

Published by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Printed by B. RAJKUMAR, RASI GRAPHICS PRIVATE LTD, 40.Peters Road, Royapettah, Chennai - 600014. Published from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034, Editor: S. CHINNAPPAN.

ஆண்களை விட பெண்களுக்கே, மனநல பாதிப்புகள் அதிகம் ஏற்படுகிறது.

குடும்பங்களில் மனைவியாக, தாயாக பெண்களின் பொறுப்பு பெரியது. சமூகச் சூழல்களால் இந்த பொறுப்புகளைத் தனித்து கையாளும் சூழலுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர். இதனால், அதிகம் மனநல பாதிப்பு, மன அழுத்தம், மனச் சோர்வு, பதற்றம் உள்ளிட்டவைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்" என்றும் கூறுகிறார்.

ஒரு பெண்ணிற்கு அவளின் தனிப்பட்ட விஷயங்கள் சார்ந்து வரும் மன அழுத்தத்தை விட, தாய் என்ற பொறுப்பின் காரணமாக குழந்தை கல்வி, பாதுகாப்பு, உடல்நிலை என அனைத்திற்கும் பொறுப்பேற்க வேண்டியுள்ளது. உடல் உழைப்பின் வழியாக மட்டுமின்றி மனதாலும் சுமக்க வேண்டிய பொறுப்பாக பார்க்கப்படுவது என்ற நிலை கூடுதல் அழுத்தம் தரும்.

சரிவிகித உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்காமல் துரித உணவுகளை நாடிச் செல்லுதல், தூக்கமின்மை, உடல் உழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கை முறை உள்ளிட்டவைகளாலும் மனநல பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். சிலருக்கு மரபு சார்ந்த மனநல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

சில நேரங்களில், ஹார்மோன் சமநிலையின்மை, தைராய்டு, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் ஏற்படும் சர்க்கரை சமநிலையின்மை உள்ளிட்ட காரணங்களால் கூட, மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். அதற்கான காரணத்தை சரியாக மருத்துவ ரீதியில் பகுப்பாய்ந்து சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.

"வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடப்பதால் ஏற்படும் வைட்டமின் டி3 பற்றாக்குறை, சைவ உணவு பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவோரிடம் காணப்படும் வைட்டமின் பி-12 பற்றாக்குறை உள்ளிட்ட காரணங்களாலும் மனநல பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்" என்று மனநல ஆலோசகர் வந்தனா கூறினார்.

நான் என்ன பைத்தியமா?

இந்த அறிகுறிகளை வைத்து மட்டும் நாம் முடிவுக்கு வந்து விடாமல், மனநல மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. "ஐயோ, நான் என்ன பைத்தியமா? எதுக்கு அங்க போகணும்" என்று தோன்றுகிறதா?

காய்ச்சல் வந்தால் மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறோம். அதற்காக நீங்கள் ஒரு தீவிர வாழ்நாள் நோயாளி என்றாகுமா? 'அதுலாம் எதுக்கும் சிகிச்சை எடுக்க மாட்டேன். எதனால நோய் வருதுனு தெரிஞ்சிக்க மாட்டேன்' என்று இருந்தால் நீங்கள் தீவிர நோயாளியாக வாய்ப்புள்ளது தானே?.

உடல் நலம் போல்தான் மனநலமும். மனநலத்தைப் பேணுவதால், நீங்கள் மன நோயாளியாகிட மாட்டீர்கள். தாராளமாக மனநல சிக்கல்களுக்கு மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

மனநல பிரச்சனைகளுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவது நம்மை அடிமைப்படுத்திவிடும், தூக்கத்தை உண்டாக்கும் என சிகிச்சை பெறாமல் தவிர்த்து விடுகிறார்கள். அப்படி எல்லாம் பயப்படாமல் முறையான முழு சிகிச்சையைப் பெறுவது அவசியம்.

தீவிர மனநல சிகிச்சை வேண்டுவோராக மாற வேண்டாம் அல்லவா ?

அதேபோல், ஒருவரின் நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்பட்டால், அவர்களுடன் இணக்கமாக பழகி, பேசி இயல்பு நிலைக்கு மீளச் செய்ய வேண்டியது நமது பொறுப்பு. உடல் நலப் பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படும் ஒருவரை எப்படி அருகில் இருந்து கவனித்துக் கொள்கிறோமோ அப்படியே மனநல பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளானோருக்கு உறுதுணையாக இருப்பதும் கவனிப்பதும் இன்றியமையாதது.

உங்கள் மீது நீங்கள் செலுத்தும் அன்பு என்றும் சுயநலம் ஆகாது. பிள்ளைக்காக, கணவருக்காக தான் எல்லாம் பண்ணுவேன், எனக்கு ஏதும் தேவையில்லை என்று தியாகி பட்டம் வாங்க முயற்சிக்கவே வேண்டாம் ! நீங்கள், உங்கள் கணவர், உங்கள் குழந்தை என அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் என்ற அனைவருக்குமான மகிழ்ச்சியை எதிர் பாருங்கள், உங்களை காவு கொடுக்காமல் !

உங்கள் மனசும் , ஆசையும் , நலனும் முக்கியம் தோழிகளே !

அறிகுறிகள்

மனச்சோர்வு என்பது பொதுவாக எல்லாரிடமும் காணக் கூடியது. ஆனால், மன அழுத்தம் என்பதை நாம் எளிதில் கடந்து விட முடியாது. அது ஒரு மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் நிலை.

- ஆர்வமின்மை
- உடல் சோர்வு
- தூக்கமின்மை அல்லது அதீத தூக்கம்
- தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்
- பசியின்மை அல்லது அதீத உணவு உட்கொள்ளுதல்
- அழுகை உணர்வு

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு இருந்தால் அவற்றை மன அழுத்தம் என நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

RNI NO .TNTAM/1999/02733 - TAMIL NADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS.1569/2023
Reg. No. TN/CH/(C)/455/2024-2026 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564/2024-2026
Date of Publication : 1st Week of the every month Posted between 8th-14th January 2025 Posted at Patrika Channel, Egmore.

களிமண் சிலைகளில்...
கலையும் படைக்கிறோம்!

பெயர் : **பூமதி**
ஊராட்சி : **கீழ்குடி அம்மன் ஜாக்கி**
வட்டாரம் : **அறந்தாங்கி**
மாவட்டம் : **புதுக்கோட்டை**
வகை : **தனிநபர் தொழில் முனைவோர்**
உற்பத்தி : **சிலை செய்தல்**
நிறுவனம் : **டெரக்கோட்டா பொம்மை தயாரிப்பு நிறுவனம்**

எங்களின் தயாரிப்புகள்:
- களிமண் சிலைகள்
- பொம்மைகள்
- கோயில் திருவிழா குதிரைகள்
- கீழ்க்குடி அம்மன் ஜாக்கி சிலைகள்
- கோயில்களுக்கு வேண்டிய சிலைகள்

உங்கள் ஊர் திருவிழாக்கள் மற்றும் கோயில்களுக்குத் தேவைப்படும் சிலைகளை வாங்கிட கீழ்க்குடி ஊராட்சி பொம்மை தயாரிப்பு நிறுவனத்திற்கு வாருங்கள்.

தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம்
வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை
5வது தளம், திருவிக தொழிற்பேட்டை, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை- 600032, தமிழ்நாடு
(044) 434 43200 tnrtpstate@gmail.com www.vkp-tnrtp.org VKPTNRTP VKP_TNRTP VKP_TNRTP